

ELIXIA - Lichterfelde

ELIXIA Vitalclub GmbH & Co. Lichterfelde KG - Lankwitzer Strasse 19-24 - 12209 Berlin - Tel.: 030 / 27 49 02 70

info.lichterfelde@elixia.de - www.elixia.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 Wake Up HIIT Cube 0:45 Trainer (ab 15.04.) 6		07:00 Wake Up HIIT Cube 0:45 Trainer (ab 15.04.) 6	07:00 Wake Up Yoga 1:30 Doro 1			
08:00 Pilates 0:50 Ulrike 1	08:00 Pilates 0:50 Asja 1	08:30 Functional Shape 1:00 Janika 1	08:00 Wirbelsäule 0:50 Claus 2	08:30 Schulter Fit 0:25 Kathi F. 1	08:30 Bike Workout 1:30 Alan 3	09:30 Body Shape 0:50 Marco 1
09:00 Indoor Cycling 1:00 Matthias 3	09:00 Langhantel 0:50 Kosima 1	09:00 Yogilates 0:55 Sandrine (Start ab 07.04.) 2	09:00 Hot Iron® 1 (Langhantel) 1:00 Kati 1	09:00 Athletic Workout 0:50 Sergej 1	08:45 Vinyasa Yoga 1:15 Chrissi 1	10:30 Pilates 0:50 Marco 1
09:00 Body Shape 0:50 Ulrike 1	09:00 Rücken Fit 0:50 Niels 2	09:15 Aqua Fitness 0:45 Sergej 4	09:00 Aqua Fitness 0:45 Claus 4	09:15 Aqua Fitness 0:45 Jens 4	09:15 Aqua Fitness 0:45 Marco 4	10:45 Wirbelsäule 0:50 Gunnar 2
09:00 Aqua Fitness 0:45 Claus 4	09:00 Aqua Fitness 0:45 Asja 4	09:40 Wirbelsäule 1:00 Janika 1	10:05 Aerobic 1:00 Kati 1	09:00 Indoor Cycling 0:50 Gunnar 3	10:10 XCO/Power Workout 1:00 Chrissi 1	11:30 Aqua Fitness 0:45 Marco 4
10:00 Wirbelsäule 0:50 Claus 1	10:00 Wirbelsäule 0:50 Niels 1	10:00 Hatha Yoga Easy 1:00 Sandrine (Start ab 07.04.) 2	10:00 Wirbelsäule 0:50 Claus 2	09:00 Cardio Mix 1:00 Kathi F. 2	10:15 Wirbelsäule 0:50 Marco 2	11:45 Indoor Cycling 1:00 Gunnar 3
10:00 Step & Shape 0:50 Ulrike 2	10:00 Step 2 1:00 Asja 2	10:30 Aqua Fitness 0:45 Sergej 4	11:15 Pilates 0:50 Elena 1	10:00 Pilates 0:50 Sergej 1	11:15 Bauch Beine Po 0:50 Marco 1	12:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2
11:00 Best Ager 0:50 Gabi 1	10:00 Aqua Fitness 0:45 Frank N. 4	10:45 Beckenboden 0:30 Janika 1	11:00 Aqua Fitness 0:45 Claus 4	10:00 Functional Shape 0:50 Kathi F. 2	11:30 BOSU Express 0:25 Michelle/Trainer 2	12:30 Stretch & Relax 0:25 Trainer 2
11:00 Yoga Flow 1:30 Anja 2	11:00 Faszien & Mobilisation 0:50 Niels 2	10:00 Indoor Open Class 1:30 Matthias 3	11:15 JUMPING® Fitness 0:50 Anna 2	10:00 Indoor Cycling 1:00 Gunnar 3	12:00 Bauch Xpress 0:25 Michelle/Trainer 2	12:55 Indoor Cycling 1:00 Gunnar 3
12:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi 4	11:00 Aqua Fitness 0:45 Frank N. 4	11:20 Rücken Fit 0:50 Frank J. 1	12:15 AROHA 1:00 Elena 1	10:15 Aqua Fitness 0:45 Jens 4	12:15 Indoor Cycling Intro 0:25 Marco 3	12:30 Special Time 2:30 gem. Aushang 1
13:00 Aqua Fitness 0:45 Gabi 4	11:00 Hatha Yoga 1:30 Anja 1	11:30 Body Shape 0:50 Sergej 2	12:15 Body Shape 0:50 Anna 2	11:00 Latin Dance 0:50 Nare 1	12:45 Indoor Cycling 1:00 Marco 3	
12:45 Hüft Fit 0:25 Anja 2	12:00 Body Shape 0:50 Niels 2	11:30 Schwimmen 1:00 Barbara & Wolfgang 4		11:15 Wirbelsäule 0:50 Gunnar 2	12:45 Schwimmen 1:15 Frank N. 4	
13:15 Schulter Fit 0:25 Anja 2		12:15 Funktionsgymnastik 0:50 Frank J. 1		11:15 Aqua Fitness 0:45 Sergej 4	14:00 Qi Gong 1:00 Angelika 1	
	14:00 Wirbelsäule 0:50 Gabi 1			11:00 Eltern-Kind-Sport 1:00 Kathi F. (Start ab 12.4.) 7		
	15:00 Sensitive Bodywork 0:50 Gabi 1	16:30 Step Easy 0:25 Ulrike 1		12:00 Sensitive Bodywork 0:50 Gabi 1		
17:00 Pilates 0:50 Stefan P. 2	16:00 Wassergymnastik 0:45 Gabi 4	17:00 Step 1-2 0:50 Ulrike 1		13:00 Hatha Yoga 1:30 Stefan P. 1		15:15 Franks Schwimmhilfe 1:00 jeden 1. So / Monat 4
17:15 Aqua Fitness 0:45 Asja 4	16:30 Bodywork Mix 0:50 Esben 1	17:50 H.I.T. Intervall 1:00 Johanna 2		13:15 Wassergymnastik 0:45 Gabi 4		16:30 Rücken Fit 0:50 Frank N. 1
17:15 Body Shape 0:50 Faouzi 1	17:30 Easy Dance 0:50 Esben 1	18:00 Stretch & Relax 0:25 Ulrike 1	17:00 Pilates 0:50 Chrissi 1	14:15 Aqua Jogging 0:45 Gabi 4		17:00 Hot Iron® 1 (Langhantel) 1:00 Peter 2
17:30 Indoor Cycling Intro 0:25 Olaf 3	17:30 Indoor Cycling 1:00 Matthias 3	18:00 Aqua Fitness 0:45 Frank N. 4	17:00 Body Shape 0:50 Niels 2			17:30 Hatha Yoga 1:30 Tanja 1
18:00 Pilates 0:50 Stefan P. 2	18:00 Mobility Rücken 0:50 Stefan S. 2	18:30 XCO/Power Workout 0:50 Chrissi 1	17:00 Indoor Cycling 1:00 Matthias 3	16:00 Step 1 0:50 Asja 1		17:30 Aqua Fitness 0:45 Frank N. 4
18:00 Indoor Cycling 1:15 Olaf 3	18:00 Aqua Fitness 0:45 Sergej 4	19:00 ZUMBA® 1:00 Kata/ Steffi 2	18:00 Langhantel 1:00 Chrissi 1	17:00 Step 2 1:00 Asja 1		18:15 Indoor Cycling 1:00 Peter 3
18:00 HIIT Cube 0:45 Trainer (ab 15.04.) 6	18:00 Hatha Yoga 1:00 Brigitte 7	19:00 Bike Workout 1:00 Johanna 3	18:00 Mobility Rücken 0:50 Niels 2	17:00 Regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 2		
18:15 Step 2 0:55 Asja 1	18:30 Wirbelsäule 0:50 Esben 1	19:00 Schwimmen 1:15 Frank N. 4	18:00 Schwimmen 1:00 Wolfgang 4	18:05 Cardio Mix 0:50 Katja B. 1		
18:15 Schwimmen 1:15 Frank N. 4	19:00 Core Intensiv 0:25 Stefan S. 8	19:30 Power Boxen 0:55 Nils 7	18:00 HIIT Cube 0:45 Trainer 6	18:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2		
19:00 BODY Elements 0:45 Stephanie 2	19:00 Pilates 0:55 Sergej 2	19:30 Vinyasa Yoga 1:15 Chrissi 1	18:00 Boxpower 1:00 Karel 7	18:00 Indoor Cycling Easy 1:00 Marcus 3		
19:15 Aero Dance 0:55 Asja 1	19:00 Schwimmen 1:00 Wolfgang 4	20:00 TRX Workout 0:30 Trainer 6	19:00 ZUMBA® 1:00 Ann Thyra 2	18:00 Kraulschwimmen für Anf. 1:00 Frank N. 4		
19:45 Schwimmen 1:15 Frank N. 4	19:30 Bodyshape 0:50 Stefan S. 1	20:00 Wirbelsäule 0:50 Gunnar 3	19:15 Yoga 1:00 Chrissi 1	19:00 Dance Mix 0:50 Hannah 1		
20:00 JUMPING® Fitness 0:50 Stephanie 2	19:30 Boxpower 1:00 Karel 7	20:30 Silat Erwachsene 1:15 Nils 2		19:00 Body Shape 0:50 Katja B. 2		
20:30 Silat Erwachsene 1:15 Nils 1	20:00 Stretch Intense 0:50 Sergej 2	21:00 Indoor Cycling 1:00 Gunnar 3		19:15 Aqua Fitness 0:45 Marcus 4		
				20:00 Stretch & Relax 0:25 Katja B. 2		

Für die Teilnahme an Kurse und Schwimmzeiten ist eine Anmeldung erforderlich.
Die Buchung erfolgt über die ELIXIA App. und ist am Vortag ab 12:00 Uhr möglich.
EINE BITTE:: Abmeldungen sind möglich und zu jedem Zeitpunkt sinnvoll, damit andere nachrücken können und keine Plätze verfallen.

Öffnungszeiten Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr Sa: 08:00 - 21:00 Uhr So: 09:00 - 21:00 Uhr Feiertags siehe Aushang	Kinderbetreuung Mo-Fr 9-13 + 16-20 Uhr Sa 9-15 + So 10-14:00 Uhr Anmeldung erforderlich	Farbsystem Teilnehmer ohne Vorkenntnisse Teilnehmer mit Grundkenntnissen Teilnehmer mit guten Kenntnissen Kurs wird bei ELIXIA TO GO live gestreamt	Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Kurs wird gestreamt Bei schönem Wetter auf der Terrasse	NEU Neuer Name, alter Inhalt NEU Neue Uhrzeit / neuer Kurs	Ort 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Cycling Stuc 4 = Pool 5 = Sonnenterrasse 6 = Functional Cube 7 = Functional-/Ballettraum 8 = Sportraum KIBE
--	---	--	--	---	--