

ELIXIA-Lichterfelde

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

Gültig ab 17. April 2017

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 Pilates 0:50 NEU! Dany 2	08:30 Bauch Xpress 0:25 Jacek 2	08:00 Reaktiv Walking 1:00 NEU! Tom 5	07:30 TRX* 0:30 Trainer 6	09:00 HOT IRON™ 1 1:00 Kristina 1	09:10 Mobi + Schwimmen 1:20 Elke 2+4	09:30 Body Shape 0:50 Marco 1
09:00 Aerobic Dance 1 0:50 Kathrin 1	09:00 Langhantel 1 1:00 NEU! Raffi 1	08:30 deepWORK™ 1:00 Chrissi 1	09:00 HOT IRON™ 2 1:00 NEU! Kati 1	09:00 BOSU® Power 0:25 Trainer 2	09:45 Vinyasa Yoga 2 1:10 NEU! Chrissi 1	09:30 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2
09:00 Body Shape 0:50 Alan 2	09:00 Flexi Xpress 0:25 Jacek 2	08:30 Tabata H.I.T 0:45 Alan 2	09:00 Body Shape 0:50 Stefan 2	09:30 Bauch Xpress 0:25 Dany 2	10:00 Wirbelsäule 0:50 Marco 2	10:00 Stretch & Relax 0:25 Trainer 2
09:00 Synergy Cycl. 1 * 1:00 Chrissi 3	09:00 Aqua Fitness*** 0:45 Claud 4	09:00 Aqua Fitness*** 0:45 Sergej 4	10:00 Aerobic Classic 2 1:00 Kati 1	10:00 Pilates 2 1:00 Sergej 1	10:30 Pirat 2 0:45 Svenja C. 4	10:30 Aerobic Dance 1 1:00 Marco 1
09:00 Aqua Fitness*** 0:45 Claud 4	09:30 Step Easy 0:25 Jacek 2	09:30 Wirbelsäule 0:50 Chrissi 1	10:00 Wirbelsäule 0:50 Stefan 2	10:00 Beckenboden 0:25 Dany 2	10:30 Kindertanz 3-5 J. 0:45 NEU! Antje L. 7	10:30 Wirbelsäule 0:50 NEU! Gunnar 1
10:00 Wirbelsäule 0:50 Chrissi 1	09:30 TRX* 0:30 Trainer 6	09:30 Pilates 1 0:50 Heike 2	10:00 Aqua Fitness*** 0:45 Sanja 4	10:00 Synergy Cycl.1 * 1:00 Gunnar 3	11:00 Outdoor Fitness 1:00 NEU! Marco 5	11:30 Synergy Cycl.1 * 1:00 NEU! Gunnar 3
10:00 Step & Shape 0:50 Kathrin 2	10:00 Step Dance 2 1:00 Jacek 1	10:00 Aqua Fitness*** 0:45 Sergej 4	10:00 Barre Concept®* 0:50 Antje 7	10:00 Aqua Fitness*** 0:45 Katja 4	11:05 Aerobic Easy 0:50 Masood 1	11:35 Aqua Fitness 0:45 Marco 4
11:00 Best Ager 0:50 Kathrin 1	10:00 Wirbelsäule 0:50 Raiffe 2	10:30 Yoga Easy 0:55 Heike 1	11:05 Pilates 1 0:50 Antje 1	10:30 Slide Workout* 0:25 Trainer 2	11:05 XCO® Workout 0:50 Chrissi 2	12:30 Pilates 2 1:00 Marco 1
11:00 Yoga Workout 1:00 Chrissi 2	10:00 Aqua Fitness*** 0:45 Masood 2	10:30 Beckenboden 0:25 Dany 2	11:00 Jumping® Power 1:00 Anna 2	11:05 ZUMBA® 1:00 Katja 1	11:15 Seepferdchen 3 0:45 Svenja C. 4	17:00 Body Shape 0:50 Masood 1
11:00 Beine Po Xpress® 0:15 NEU! Trainer 6	11:00 ZUMBA® 1:00 Anna 1	10:30 Synergy Cycl. 2 * 1:00 Chrissi 3	11:00 Aqua Fitness*** 0:45 Stefan 4	11:05 Rücken Zirkel® 0:15 Trainer 6	11:20 Kindersport 4-8 J. 0:45 NEU! Antje L. 7	18:00 Hatha Yoga 1:30 Tanja 1
12:05 Pilates 0:55 Chrissi 1	11:15 Aqua Fitness*** 0:45 Masood 4	11:00 Aerobic easy 0:25 Sergej 2	12:00 Feldenkrais 1:00 Antje 1	11:15 Aqua Fitness*** 0:45 Sergej 4	12:00 Langhantel 1:00 Chrissi 1	18:00 Aqua Fitness 0:45 Masood 4
12:10 Aqua Fitness*** 0:45 Kathrin 4	12:10 Jumping® * 0:50 Anna 2	11:00 Faszientraining** 0:25 Dany 7	12:10 Core Flow 0:50 Anna 2	12:15 Sensitive bodywork 0:50 Gabi 1	12:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	
13:00 Aqua Fitness 0:45 Kathrin 4	12:15 Hatha Yoga 1 1:15 Wilhelmina 1	11:30 Funktionsgymnastik 0:50 Birgitta 1	13:00 Best Ager 0:50 Antje 1	11:15 Aqua Fitness*** 0:45 Sergej 4	12:15 Barre Concept®* 0:50 NEU! Antje 7	
	13:30 Qi Gong 1:00 Nils 1	11:30 Stretch & Relax 0:25 Sergej 2	13:45 Kitaschwimmen 1:00 Extern 4	13:15 Aqua Gymnastik 0:45 NEU! Gabi 4	12:15 Aqua Fitness 0:45 Marco 4	
		11:30 Beine Po Xpress® 0:15 NEU! Trainer 6		13:30 Feldenkrais 1:00 Anke 2	12:30 BOSU® meets Slide 0:25 Trainer 2	
	15:00 Aqua Gymnastik 0:45 Gabi 4	16:00 Kinderschwimmen 0:45 Extern 4			13:15 Qi Gong Einsteiger 1:00 Daniela 1	
	15:30 Seepferdchen 1 0:45 Elke 4	16:00 Ballett 13-5 J. 1:00 NEU! Franzl 7			13:15 Kick & Box 0:45 Marco 2	
16:30 Ballett 3 6-7 J. 1:00 Franzi 7	16:00 Sensitive bodywork 0:50 Gabi 1	16:30 Workout Xpress 0:25 Ula 1	16:15 Pirat 1 0:45 Melina 4		13:15 TRX Core* 0:30 NEU! Antje 7	
17:00 Body Shape 0:50 Faouzi 1	16:15 Seepferdchen 2 0:45 Elke 4	16:45 Seepferdchen 3 0:45 Svenja C. 4	17:00 XCO® & Flexi® 0:50 Masood 1		14:15 Tai Chi 2 1:00 Daniela 1	
17:00 Wirbelsäule 0:50 Gunnar 2	17:00 Body Shape 0:50 Esben 1	17:00 Ballett 2 5-6 J. 1:00 Franzi 7	17:00 Workout Xpress 0:25 Trainer 2		14:45 Tabata H.I.T. 1:00 Alan 2	
17:00 Functional Core* 0:45 Sven 6	17:00 Aqua Jogging+Kraft 1:00 Gabi 4	17:00 Step Dance 0:50 Ula 1			15:00 Familienschwimmen jeden 1.+ 3. Sa/Monat 4	
17:30 Ballett 4 ab 8 J. 1:00 Franzi 7	17:15 Technik 1:00 Elke 4	17:30 Bauch Xpress 0:25 Sven 2	17:00 Family Cycling 0:45 Olaf 3	15:30 Seepferdchen 1 0:45 Elke 4		
18:00 Step Dance 2 1:00 Faouzi 1	17:00 SV Kids 1 0:45 Victor 7	17:30 Bronze 1:00 Svenja C. 4	17:00 Bronze 1:00 Melina 4	16:00 Langhantel 1:00 Ed 1		
18:00 BOSU® 0:25 Trainer 2	17:30 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	18:00 Body Shape 0:50 Stefan 1	17:00 Ballett 3 6-7 J. 1:00 Franzi 7	16:00 Kids Capoeira 1:00 Rodrigo 1		
18:00 Synergy Cycl.1-2 * 1:00 Olaf 3	18:00 Easy Dance 1:00 Esben 1	18:00 BOSU® Xtreme 0:25 Sven 2	17:30 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	16:15 Seepferdchen 2 0:45 Elke 4		
18:15 Aqua Fitness 0:45 NEU! Jensy 4	18:00 SV Kids 2 1:00 Victor 7	18:15 TRX* 0:30 Trainer 7	18:00 HOT IRON™ 2 1:00 Kristina 1	17:05 Step Dance 2 1:00 Ed 1		
18:30 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	18:10 H.I.T.Intervall 0:50 Ulf 2	18:30 Faszientraining** 0:25 Sven 7	18:00 Wirbelsäule 0:50 Masood 2	17:00 Wirbelsäule 0:50 Marcus 2		
19:00 Langhantel 1:00 Gunnar 1	18:10 Beine Po Xpress® 0:15 Trainer 6	19:00 Schwimmen Einst. 1:00 Wolfgang 4	18:00 Schwimmen Einst. 1:00 Wolfgang 4	17:00 Family Capoeira 1:00 Rodrigo 7		
19:00 Schwimmen 1:30 Marcel 4	18:10 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	18:10 Rücken Zirkel® 0:15 Trainer 6	18:10 Rücken Zirkel® 0:15 Trainer 6	18:10 TAE BO® Intro 0:50 Ulf 1		
19:00 Big 5 * 0:45 Trainer 7	19:00 Pilates 0:50 Susanne 2	19:00 Vinyasa Yoga 2 1:30 Chrissi 1	19:00 Easy Dance 0:25 Julcsi 1	18:00 Body Shape 0:50 Ed 2		
19:10 Jumping® * 0:50 NEU! Paulina 2	19:00 Wirbelsäule 0:50 Ulf 1	19:00 Dance 1:00 Sergej 2	19:00 Yoga Workout 1:00 Kristina 2	18:00 Syn.Cycling Easy * 1:00 Marcus 3		
20:00 Fit & Funky™ 1:00 Aurora 1	19:00 Pilates 0:50 Susanne 2	19:15 ELIXIA Cross* 1:00 Alan 7	19:00 Synergy Cycl. 2 * 1:00 Chrille 3	19:00 TAE BO® 1:00 Ulf 1		
20:30 Box Power 1:00 Marcel 2	20:00 TAE BO® 1:00 Ulf 1	19:00 Aqua Fitness 0:45 Stefan 4	19:00 Aqua Fitness 0:45 Masood 4	19:15 Aqua Fitness 0:45 Marcus 4		
	21:00 Stretch Intense 0:45 Susanne 2	20:00 Bauch & Stretch 0:45 Sergej 2	19:30 Dance 1-2 1:00 Julcsi 1	20:00 Bauch Xpress 0:25 Ulf 1		
	21:00 Workout Xpress 0:25 Ulf 1	20:00 Schwimmen 1:15 NEU! Julian 4				

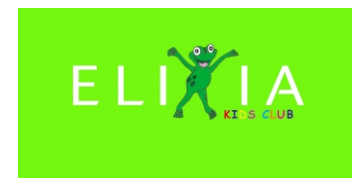
* Für diese Kurse ist eine vorherige Anmeldung, frühestens 3 Std. vor Kursbeginn, notwendig!

** Verleih von Faszienrollen 15 Min. vor Kursbeginn. Kundenkarte wird als Pfand hinterlegt.

*** Ausgabe von Karten 30 Min. vor Kursbeginn an der Rezeption. Im Austausch dazu Ausgabe einer Poolnudel zu Kursbeginn am Pool. Gilt für Kurse Mo-Fr vor 13 Uhr.

☺ Animation auf der Trainingsfläche. Bitte nur aufgewärmt teilnehmen.

Samstags Special 1:00
An ausgewählten Samstagen in 2017! Bitte beachten Sie dazu die Termine an unserem Kursboard und auf der Website



Kinderkurse ohne Anmeldung
Einzel- und 10er Karten an der Rezeption erhältlich. Treffpunkt ist der Kids Club.

Kinderschwimmkurse
Anfragen & Anmeldungen an: info.lichterfelde@elixia.de
Treffpunkt ist der Leuchtturm.

Öffnungszeiten Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr Sa + So: 09:00 - 21:00 Uhr Feiertags siehe Aushang	Kinderbetreuung Mo - Fr: 09:00 - 20:00 Uhr Sa + So: 09:00 - 17:00 Uhr Feiertags siehe Aushang	Farbsystem Teilnehmer ohne Vorkenntnisse Teilnehmer mit Grundkenntnissen Teilnehmer mit guten Kenntnissen	Kurslänge hinter dem Kurstitel z. B. Bauch Xpress (0:25) = 25 Minuten	Ort 1 = Studio 1 2 = Studio 2 3 = Cycling Studio 7 = Bewegungsraum
--	---	---	---	---

Änderungen und Irrtümer vorbehalten!