

ELIXIA - Wilmersdorf der mit Abstand (!) beste Kursplan in Berlin

gültig ab 01. September 2020

ELIXIA Vitalclub GmbH & Co. Prager Platz KG, Prager Platz 1-3, 10779 Berlin - Tel.: 030 / 85 40 68 00

info.wilmersdorf@elixia.de - www.elixia.de

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
08:15	Body Shape 0:50 Asja 1	07:45	Qi Gong (Schlangenform) 0:50 Lei 2	08:30	Body Shape 0:50 Salima 2	06:45	Indoor Cycling 1 * 0:50 NEU Inna 5	08:30	Body Shape 0:50 Marcus 1	08:15	Yoga zum Sonnenaufgang 1:30 Lena 2		
08:30	Yin Yoga 1:30 Annette 4	08:45	Qi Gong (stehend) 0:50 Lei 2	09:00	BODYART® BestAge (WS) 0:50 Virginia 1	08:15	Kundalini Yoga 1:30 Della 2	08:30	Schwimmen 2 1:00 Susanne S. 6	09:00	HOT IRON CROSS® 1:00 Sindy 1	09:15	Fitness Workout 0:50 Claudia 1
09:15	Qi Gong / Tai Chi 1:30 NEU Meister Lee 2	08:00	Langhanteltraining 1:00 NEU Steven 4	09:30	Ballett Fitness Workout 0:50 Salima 2	09:00	Body Shape 0:50 Asja 1	09:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Chiara 5	09:15	Body Shape 0:55 Stefano 4	09:30	Wirbelsäule 0:50 Natascha 4
09:30	Step Classic 2 0:50 Asja 1	09:00	funktionelle Gymnastik 0:50 Christina 1	09:45	Indoor Cycling 1 * 0:50 Sindy 5	09:30	Feldenkrais & Qi Gong 0:50 Anne B. 4	09:30	regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 2	10:00	Qi Gong / Tai Chi 2:30 Rebecca Outdoor 7	10:15	Aroha® 0:50 Claudia 1
09:45	Indoor Cycling 1 * 0:50 NEU Carmen 5	09:15	Bauch Xpress 0:30 NEU Steven 3	10:00	deepWORK™ 0:50 Virginia 1	10:00	Latin Dance Mix 0:50 Asja 1	09:30	Yoga Flow 1:30 Miriam 4	10:15	Step Dance 2 0:55 Stefano 1	10:30	Pilates 1 0:50 Natascha 4
10:15	Beckenboden 0:50 Elisa 4	09:30	Faszientraining 0:50 Oliver St. 4	10:00	Slingtraining * 0:50 NEU Monika 3	10:00	Slingtraining * 0:45 NEU Günter 3	10:00	Pilates 2 0:50 Salima 1	10:15	Indoor Cycling 2 * 1:00 Sindy 5	10:30	Aqua Fitness 0:45 Masood 6
10:45	Pilates 1 0:50 Carmen 1	09:45	Pilates 1 0:50 NEU Hardy 2	10:30	Tiefenmuskulaturtraining 0:50 Christopher 4	10:00	Aqua Fitness 0:45 NEU Jelena 6	10:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Chiara 5	10:30	Aqua Fitness 0:45 Asja 6	11:15	Langhanteltraining 0:50 Christoph M. 1
11:00	deepWORK™ 0:50 Dany 2	10:00	Wirbelsäule 0:50 Christina 1	10:45	Pilates 1 0:50 Sindy 2	10:30	Feldenkrais 0:50 Anne B. 4	10:30	Bauch Xpress 0:25 NEU Monika 2	11:15	Body Shape 1:00 Stefano 4	11:30	Pilates 1 0:50 Natascha 4
11:15	Beckenboden 0:50 Elisa 4	10:00	Slingtraining * 0:50 NEU Monika 3	10:45	Aqua Fitness 0:45 Salima 6	11:00	BODYART® BestAge (WS) 0:50 Virginia 1	10:45	Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	11:15	Cool down mit Sindy 0:50 Sindy 2	11:30	Indoor Cycling 1 * 1:15 Ralf 5
11:30	Schwimmen 1 1:00 Heike P. 6	10:30	Progr. Muskelentspannung 0:50 Oliver St. 4	11:00	Mobility & Stretch 0:50 Virginia 1	11:00	Step Dance 1-2 1:00 NEU Jelena 2	11:00	Body Power 0:50 Salima 1	11:30	Pilates 1 0:50 Christina 1	11:30	Aqua Fitness 0:45 Masood 6
11:45	Langhanteltraining 1:00 Thomas St. 1	10:45	Body Shape 0:50 Klaudia 2	11:00	Body Shape 0:50 NEU Monika 3	11:00	Slingtraining * 0:45 NEU Günter 3	11:00	Mobilisationstraining 0:50 NEU Monika 2	11:30	Aqua Fitness 0:45 Asja 6	12:00	ELIXIA X POINT * 01:30 NEU Joé 8
12:00	BODYART® ENERGETIC 0:50 Dany 2	11:00	BODYART® STRENGTH 0:50 Hardy 1	11:30	Gesunder Rücken 0:50 Christopher 4	11:30	Feldenkrais 0:50 Anne B. 4	11:15	Jumping® 0:50 NEU Miriam 3	12:30	Pilates 1-2 0:50 Christina 1	12:30	Step Dance 2-3 0:50 Asja 1
12:15	Feldenkrais 0:50 Anne B. 4	11:00	Monbilisationstraining 0:50 NEU Monika 3	11:45	Yin Yoga 1:30 Annette 2	12:00	Pilates 1 0:50 Virginia 1	11:45	Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	13:00	Jumping® 1:00 NEU Robert 3	13:00	Rücken Fit 0:50 Asja 1
13:00	ZUMBA® 1:00 Vanessa 1	11:00	Aqua Fitness 0:45 NEU Elisa 6	12:00	HOT IRON™ 1 0:50 Sindy 1	13:00	BODYART® STRENGTH 1:15 Virginia 1	12:00	ZUMBA Gold® 0:50 NEU Monika 2	13:30	Wirbelsäule 0:50 Christina 1	14:30	Step Classic 1 0:50 Asja 1
13:15	Feldenkrais 0:50 Anne B. 4	11:30	Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 4	12:00	Jumping® 0:50 NEU Monika 3	14:00	Vinyasa Yoga 1:30 Lena 2	12:15	Aroha® 1:00 Miriam 1	14:15	Aroha® 1:00 Robert 2	15:30	Hatha Yoga 1 1:15 Tatjana 4
13:15	Aqua Fitness 0:45 NEU Viet Ha 6	12:00	ZUMBA® 0:50 Klaudia 1	12:30	Aqua Fitness 0:45 Mathias 6	15:45	Qi Gong 1:15 NEU Lei 2	12:15	Power Yoga 1:30 NEU Isabelle 3	14:30	Stretch & Relax 0:50 Christina 1	17:00	ZUMBA® 0:50 Suwei 1
14:15	Aqua Fitness 0:45 NEU Viet Ha 6	12:00	Jumping® 0:50 NEU Monika 3	13:30	ZUMBA® 1:00 Junior C. 1	16:15	Faszientraining 0:50 Niels 4	12:30	Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 4	15:30	Athletiktraining 01:30 Ozan 3	17:00	Hatha Yoga 2 1:30 Tatjana 4
16:45	funktionelle Stabilisation 0:50 Marcus 2	12:00	Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	13:30	Aqua Fitness 0:45 Mathias 6	17:00	Wirbelsäule 0:50 Jacek 1	13:30	Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 4	15:30	Body Shape 0:50 Robert 2	17:00	Schwimmen 2 1:00 Heike P. 6
17:00	Wirbelsäule 0:50 Hardy 1	12:15	Hatha Yoga 2 1:15 NEU Birgit 2	15:15	Yoga Mix 1:30 NEU Abdul 2	17:15	Feldenkrais 0:50 Antek 2	16:00	Body Shape 0:50 Mila 1	16:30	Entspannungstraining 1:30 Annette 2	18:00	Bauch Xpress 0:25 Suwei 1
17:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 NEU Victor 5	13:45	Hatha Yoga 1 1:00 Birgit 1	16:15	Slingtraining * 0:45 NEU Niels 3	17:15	Mobilisationstraining 0:50 Niels 4	16:00	Slingtraining * 0:50 NEU Stefano 3	17:00	Iyengar Yoga 1:30 Tina 4	18:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Dani 5
17:45	Salsa 0:50 Bianca G. 2	16:30	regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 2	17:00	Pilates 2 0:50 Charlotte 1	17:30	Indoor Intervall Cycling * 1:20 NEU Marcus 5	16:15	Sivananda Yoga 1:30 NEU Sabine 4	18:00	Schwimmen 3 1:00 Heike P. 6		
17:45	sensitive Mobilisation 0:50 Marcus 3	17:15	Step Basic 0:50 Ronny 1	17:00	HOT IRON™ 1 0:50 Kati 4	18:00	Step Dance 2 0:50 Mathias 1	18:00	Wirbelsäule 0:50 Verena 1	18:30	Stretch & Relax 0:25 Suwei 1		
18:00	Pilates 2 0:50 NEU Hardy 4	17:30	Entspannungstraining 0:50 Marcus 2	17:00	Aqua Jogging 0:45 Niels 6	18:15	Workout 0:50 Jacek 2	17:00	ZUMBA Gold® 0:50 NEU Elena 2	19:00	HOT IRON™ 1 1:00 Dani 1		
18:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Victor 5	18:00	Step Dance 1-2 0:50 Ronny 1	18:00	Pilates 1 0:50 Charlotte 1	18:15	Feldenkrais 0:50 Antek 4	17:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 NEU Stefano 5				
18:15	Body Shape 0:50 Sebastian 1	18:30	Body Shape 0:50 Marcus 2	18:00	Feldenkrais 0:50 NEU Adelheid 3	19:00	Langhanteltraining 1:00 Mathias 1	18:00	Pilates 1 0:50 Verena 1				
18:45	Bauch Xpress 0:30 Bianca G. 2	18:30	Athletiktraining 0:50 NEU Christoph M. 4	18:00	Tabata 0:50 Niels 4	19:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Ayman 5	18:00	ZUMBA® 0:50 Elena 2				
18:45	Aqua Box Power 0:45 NEU Marcus 6	19:00	Aerobic Dance 2 0:50 Mathias 1	18:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Tommy 5	19:00	Aqua Tabata 0:45 NEU Marcus 6	18:00	Schwimmen 1 1:00 Heike P. 6				
19:00	Jumping® 0:50 NEU Swantje 3	19:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 NEU Inna 5	18:00	ELIXIA X POINT * 1:00 NEU Joé 8	19:15	Athletiktraining 0:50 Christoph M. 2	19:00	Body Shape 0:50 Verena 1				
19:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Victor 5	19:30	Jumping® 0:50 NEU Swantje 3	18:15	Faszientraining 0:50 Ania 2	19:15	Slingtraining * 0:50 NEU Jacek 3	19:00	Hatha Yoga 2 1:30 Uwe 2				
19:15	Step Dance 2 1:00 Sebastian 1	19:30	Vinyasa Yoga 1:00 Christoph M. 4	18:30	Schwimmen Basic 0:30 Heike P. 6	19:30	Yin Yoga 1:30 Natascha L. 4	19:00	Schwimmen 2 1:00 Heike P. 6				
19:15	Stretch & Relax 0:30 Bianca G. 2	19:45	Aqua Fitness 0:45 NEU Marcus 6	19:00	ZUMBA® 1:00 Junior C. 1	20:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Ayman 5	20:00	Schwimmen 3 1:00 Heike P. 6				
20:00	Kundalini Yoga 1:30 Claudia 2	20:00	HOT IRON™ 1 1:00 Kati 1	19:00	Feldenkrais 0:50 NEU Adelheid 3	20:15	Bauch Xpress 0:30 Christoph M. 2						
20:00	Schwimmen 1 1:00 NEU Heike P. 6	20:00	Speedball™ Fitness 1:00 NEU Mathias 2	19:00	Entspannungstraining 1:30 Annette 4								
21:00	Schwimmen 2 1:00 NEU Heike P. 6			19:00	Indoor Cycling 1 * 0:50 Tommy 5								
				19:00	Schwimmen 2 1:00 Heike P. 6								
				19:15	Functional & Mobility 0:50 Ania 2								
				20:00	Schwimmen 3 1:00 Heike P. 6								

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr
Sa: 08:00 - 22:00 Uhr
So: 09:00 - 22:00 Uhr

Feiertag siehe Aushang

 = ELIXIA to go

Kurs Farbsystem

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen

Kurs Farbsystem

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen

Kurslänge

hinter dem Kurstitel
z. B. Bauch Xpress (0:25)
= 25 Minuten

Ort des Kurses

1 = Studio 1
2 = Studio 2
3 = Studio 3
4 = Studio 4

5 = Cyclingstudio

6 = Pool
7 = Outdoor (Treffpunkt im Club)
8 = ELIXIA CROSS POINT

Änderungen im Kursplan vorbehalten!