

# ELIXIA - Lichterfelde

ab 4.6.2021

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
08:00 Pilates Dany 1	08:00 Pilates Asja 1	08:30 Functional Shao Chrissi 1	07:00 Wake up Yoga Doro 1	07:00 Wake up H.I.T. Dany ab 11.6. 1	08:55 Outdoortraining** Marco 5	09:30 Body Shape Marco 1
09:00 Synergy Cycling Matthias 3	09:00 Langhantel Niels 2	09:00 Pilates Erica 2	08:00 Wirbelsäule Claus 2	09:00 Beckenboden Dany 1	09:00 Vinyasa Yoga Chissi 1	10:30 Aero Dance Marco 1
09:00 Body Shape Ulrike 1	09:00 Body Shape Julcsi 1	09:30 Wirbelsäule Chrissi 1	09:00 IRON SYSTEM™ Kati 1	10:00 Pilates Sergej 1	10:10 Pilates Chrissi 1	11:30 Pilates Marco 1
09:00 Dance Mix Hannah 2	10:00 Wirbelsäule Niels 1	10:00 Yoga Easy Erica 2	10:00 Aerobic Dance Kati 1	10:00 Synergy Cycling Gunnar 3	10:15 Wirbelsäule Marco 2	10:45 Wirbelsäule Gunnar 2
10:00 Wirbelsäule Claus 1	10:00 Step Dance Julcsi 2	10:30 Easy Dance Sergej 1	10:15 Wirbelsäule Claus 2	11:00 Dance Mix Katja 1	11:15 Bauch Beine Po Marco 1	11:45 Synergy Cycling Gunnar 3
10:15 Step & Shape Ulrike 2	11:00 Faszien & Mobi Niels 1	10:50 Synergy Cycling Chrissi 3	11:00 Pilates 1 Marietta 1	11:15 Wirbelsäule Gunnar 2	12:00 Aerobic Easy Masood 2	
11:00 Best Ager Kathrin 1	11:15 AROHA® Anna 2	11:30 Funktionsgymnastik Frank 1	11:15 Bewegter Rücken Anna 2	12:00 Sensitive Bodywork Gabi 1	12:15 H.I.T. Intervall Marco 1	
11:15 Yoga Flow Anja 2	12:00 Hatha Yoga 1-2 Wilhelmina 1	11:30 Stretch & Relax Sergej 2	12:00 Best Ager Marietta 1	12:15 Hatha Yoga Stefan P. 2	13:15 Wirbelsäule Masood 2	
12:15 Yoga Flow Anja 1	12:15 Body Shape Anna 2	12:30 Faszien & Mobi Frank 1	12:15 Body Shape Anna 2	13:00 PMR Sophia 1	13:15 Synergy Cycling Marco 3	17:15 Body Shape Massod 2
	13:15 Qi Gong Nils 2			14:00 Achtsamkeit und Atmung Gabi 1		17:30 Hatha Yoga Tanja 1
	14:00 Wirbelsäule Gabi 1					
	14:15 Feldenkrais Antek 2					
					17:00 Tai Chi Nils 1	
					18:00 Qi Gong Nils 1	

			17:15 BOSU Power Alan 2			
			17:15 Step Dance Ulrike 1			
	15:00 Sensitive Bodywork Gabi 1		17:45 H.I.T. Intervall Alan 2		15:20 Bauch Xpress Asja 1	
	16:30 Easy Dance Esben 1		18:15 Body Shape Stefan 1		16:00 Step Easy Asja 1	
17:00 Pilates 1 Stefan P. 2	17:30 Body Shape Esben 1		18:15 Stretch & Relax Ulrike 6	16:00 Ballett 1 3-5 J. Franz 1	17:00 Step Dance Asja 1	
17:15 Body Shape Faouzi 1	18:30 Wirbelsäule Ulf 1		19:00 Dance Tanja 2	17:05 Ballett 1 3-5 J. Franz 1	17:15 Wirbelsäule Marcus 2	
18:00 Pilates 1 Stefan P. 2	19:15 Pilates Sergej 2		19:00 ELIXIA Cross Outdoor** Alan 5	17:15 Body Shape Masood 2	18:00 Langhantel Jacek 1	
18:15 Step Dance Asja 1	19:30 Crossfight Skills Ulf 1		19:15 Vinyasa Yoga Chrissi 1	18:00 Langhantel Chnissi 1	18:15 Synergy Cycling Easy Marcus 3	
18:15 Synergy Cycling intro Olaf 3	20:10 Crossfight Cardio Ulf 1		19:15 Synergy Cycling Claus 3	18:15 Wirbelsäule Masood 2	19:15 Bauch & Po Marco 1	
19:00 Synergy Cycling Olaf 3	20:15 Stretch intense Sergej 2		20:00 Bauch Xpress Tanja 2	19:15 Yin Yoga Chrissi 1	19:15 Body Shape Jacek 2	
19:15 Easy Dance Asja 1	21:10 Cross Fight Impact Ulf 1		20:30 Stretch & Relax Tanja 2	19:15 Latin Dance Pamela 2	20:15 Pilates Marco 1	

### 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 10-13  
 Anmeldung erforderlich

### Farbsystem

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse  
 Teilnehmer mit Grundkenntnissen  
 Teilnehmer mit guten Kenntnissen

Anderungen und Irrtümer vorbehalten!  
 Kurs kann auf der Sonnenterrasse stattfinden  
 Kurs wird bei ELIXIA TO GO live gestreamt

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

### Ort

1 = Studio 1    5 = Outdoor  
 2 = Studio 2    6 = Ruheraum  
 3 = Cycling Studio  
 4 = Pool

**\*\*Treffpunkt ist vor dem Club. Bitte an wettergerechte Bekleidung denken!  
 Vor der ersten Teilnahme muss eine Haftungsausschlussklärung unterschrieben werden.**

**Alle Kurse sind anmeldepflichtig! Die Buchung erfolgt über die ELIXIA App.  
 Sie können maximal 3 Kurse/ Trainingseinheiten pro Tag buchen. Die Buchung ist am Vortag ab 12:00 Uhr möglich.**

**Pro Tag ist nur eine Buchung für Aqua Kurse möglich!**

**Ballett: Taggenaue Anmeldung telefonisch oder im Club!**