ELIXIA-Wilmersdorf

gültig ab November

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

08:30	DEEPWORK® Xpress& Mobility	00:55	1
	Virginia		
08:45	Yin Yoga	01:30	4
	Kati		
09:30	BODYART® ENERGETIC	01:00	1
	Virginia		
09:45	Indoor Cycling 1 *	00:50	5
	Carmen		
10:00	Slingtraining *	00:50	3
	Christoph		
10:15	Core Flow	00:50	4
	Kati		
10:45	Pilates 1	00:50	1
	Carmen		
10:45	Qi Gong / Tai Chi	02:00	2
	Meister Lee		
11:00	Slingtraining *	00:50	3
	Christoph		
11:15	Feldenkrais	01:00	4
	Aylin		
11:15	Schwimmen 1	01:00	6
	Heike P.		
11:45	Langhanteltraining	01:00	1
	Thomas St.		
12:15	Feldenkrais	01:00	4
	Aylin		
12:45	Aqua Fitness	00:45	6
	Caren		
13:00	ZUMBA®	01:00	1
	Vanessa		
13:00	Body Shape	00:50	2
	Thomas St.		
13:45	Aqua Fitness	00:45	6
	Caren		
16:00	Tischtennis	01:00	4
17:00	Tischtennis	00:50	4
17:00	Wirbelsäule	00:50	1
	Hardy		
17:00	Athletiktraining	00:50	2
	Marcus		
18:00	Functional HIIT	00:50	1
	Sebastian		
18:00	BoxPower	00:50	3
	Marcus		
18:00	Pilates 2	00:50	4
	Hardy		
18:00	Indoor Cycling 1	00:50	5
	Victor		
18:30	ELIXIA X POINT	01:45	8
	Ian/Antonia		
18:15	Salsation	01:00	2
	Elisa		
19:00	Step Dance 2	01:00	1
	Sebastian		
19:00	Indoor Cycling 1	00:50	5
	Victor		
19:00	Jumping®	00:50	3
	Tanja U.		
19:00	Aqua Box Power	00:45	6
	Marcus		
19:00	Fatburner	01:00	4
	Galja		
19:30	Kundalini Yoga	01:30	2
	Claudia		
20:00	Stretch & Relax	01:00	4
	Galja		
20:00	Langhanteltraining	01:00	1
	Salima		
20:00	Schwimmen 1	01:00	6
	Heike P.		
21:00	Schwimmen 2	01:00	6
	Heike P.		

Dienstag

06:55	Indoor Cycling to go	01:05	5
	Maya		
08:30	Body Shape	01:00	1
	Kathi F.		
08:45	funktionelle Gymnastik	00:50	4
NEU	Natia		
09:40	Yogilates	00:50	4
NEU	Natia		
10:00	Pilates 1	00:50	1
	Hardy		
10:00	Jumping® *	00:50	3
	Monika		
11:00	BODYART® STRENGTH	00:55	1
	Hardy		
11:00	Präv. Krafttraining	00:50	3
	Oliver St.		
11:00	Mobilisation	00:55	4
	Monika		
11:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Elisa		
12:00	ZUMBA® Gold	01:00	1
	Monika		
12:00	Gesundheitszirkel	00:50	4
	Oliver St.		
12:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Elisa		
12:15	Hatha Yoga 2	01:15	2
	Birgit		
13:00	Progr. Muskelentspannung	00:50	4
	Oliver St.		
13:45	Hatha Yoga 1	01:15	2
	Birgit		
16:00	Tischtennis	01:00	4
16:30	Kinderkurs (Kostenpflichtig)	01:00	3
	Jonas		
17:00	Tischtennis	00:50	4
17:00	Step Dance 1-2	01:00	1
	Ronny		
17:00	regenerative Wirbelsäule	00:50	2
	Marcus		
18:00	Faszien & Mobility	00:50	2
	Elisa		
18:00	Kangoo Jumps®	01:00	4
	Alesia		
18:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Marcus		
18:30	HIIT	01:15	1
	Christoph M.		
19:00	Power Trampolin	01:00	3
	Alesia		
19:00	Salsation	01:00	2
	Elisa		
19:00	Body Shape	00:50	4
	Marcus		
19:00	Indoor Cycling 1	00:50	4
	Chiara		
20:00	HOT IRON™ 1	01:00	1
	Kati		
20:00	Vinyasa Yoga	01:15	4
	Christoph M.		

Mittwoch

08:30	Athletiktraining	01:00	4
	Salima		
09:00	BestAge Training	00:50	1
	Virginia		
09:45	Indoor Cycling 1 *	00:50	5
	Sindy		
10:00	DEEPWORK®	00:55	1
	Virginia		
10:30	Aroha	01:00	4
	Robert		
10:30	Core Flow	01:00	3
	Kati M.		
11:00	Pilates 1	00:50	2
	Sindy		
11:00	Mobility & Stretch	00:50	1
	Virginia		
11:45	Yin Yoga	01:30	4
	Kati M.		
11:55	IRON SYSTEM®	01:05	1
	Sindy		
12:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Caren		
13:00	ZUMBA®	01:00	1
	Unai		
13:15	Beckenboden	00:50	4
	Kati M.		
13:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Caren		
15:15	Yoga Mix	01:30	1
	Jessy (Kein Livestream)		
17:00	HOT IRON™ 1	01:00	1
	Kati		
17:00	Pilates 2	00:50	4
	Soraya		
17:00	Tischtennis	01:00	2
18:00	Tischtennis	01:00	2
18:00	Mobility&Strength Athletiktraining	01:00	1
	Hardy		
18:00	Feldenkrais	01:00	3
	Csilla		
18:00	Pilates 1	00:50	4
	Soraya		
18:00	Indoor Cycling 1	01:30	5
	Harald		
18:00	Schwimmen Basic	01:00	6
	Heike P.		
19:00	Feldenkrais	01:00	3
	Csilla		
19:00	Strong Lethics	01:45	4
	Ian/Antonia		
19:00	BODYART® Energy & Stretch	01:15	1
	Hardy		
19:00	Schwimmen 2	01:00	6
	Heike P.		
19:00	ZUMBA®	01:00	2
	Unai		
20:00	Schwimmen 3	01:00	6
	Heike P.		

Donnerstag

06:45	Indoor Cycling to go	01:10	5
	Harald		
08:00	Langhanteltraining	00:50	1
NEU	Michaela S.		
08:15	HIIT	01:00	4
	Tanja W.		
09:00	Functional Workout	00:50	1
	Asja		
09:15	Juvamukti Yoga	01:30	2
	Anna-Maria		
09:30	Feldenkrais	01:00	4
	Anne B.		
10:00	Latin Dance Mix	00:50	1
	Asja		
10:00	Slingtraining *	00:50	3
	Christoph		
10:30	Feldenkrais	01:00	4
	Anne B.		
11:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Micha		
11:00	BestAgeTraining	01:00	1
	Virginia		
11:00	Slingtraining *	00:50	3
	Christoph		
12:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Micha		
12:00	Pilates Flow	00:50	1
	Virginia		
13:00	Vinyasa Flow Yoga	01:20	1
	Virginia		
16:00	Faszientraining	00:50	4
	Christoph B.		
17:00	Kinderkurs (Kostenpflichtig)	01:00	3
	Marc		
17:00	Wirbelsäule	00:50	1
	Asja		
17:00	Pilates 1	00:50	4
	Christoph B.		
17:30	Cycling Intro	00:25	5
	Marcus		
18:00	Body Styling	00:50	2
	Alesia		
18:00	Faszien & Mobility	01:00	4
	Christoph M.		
18:00	Dance Aerobic	00:50	1
	Asja		
18:00	Indoor Cycling	00:50	5
	Marcus		
18:00	ELIXIA X POINT	01:30	8
	Karl Level 3		
19:00	Power Trampolin	01:00	3
	Alesia		
19:00	Aqua Tabata	00:45	6
	Marcus		
19:00	HIIT	00:50	1
	Christoph M.		
19:30	Yin Yoga	01:20	4
	Natascha L.		
20:00	Core Training	01:00	2
	Christoph M.		
20:00	Salsation	01:15	1
	Elisa		

Freitag

08:30	Body Shape	00:50	4
	Marcus		
08:30	Schwimmen 2	00:50	6
	Susanne S.		
08:45	Pilates 2	00:50	1
	Chalotte		
09:00	Indoor Cycling 1	00:50	5
	Chiara		
09:00	Jumping® *	00:50	3
	Monika		
09:30	Faszientraining	00:50	2
	Niels		
09:30	regenerative Wirbelsäule	00:50	4
	Marcus		
09:45	Pilates 1	00:50	1
	Chalotte		
10:30	Tabata X-point	00:50	8
	Niels		
10:00	Bauch Beine Po +	00:50	3
	Monika		
10:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Marcus		
10:45	Body Shape	00:50	1
	Leonie (Kein Livestream)		
11:00	Mobilisation	00:50	4
NEU	Monika		
11:45	Rücken Fit	00:50	1
	Leonie (Kein Livestream)		
11:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Marcus		
11:30	Faszientraining	00:50	3
NEU	Niels		
12:15	Power Yoga	01:30	2
	Isabelle		
12:30	Präv. Krafttraining	00:50	3
	Oliver St.		
12:30	Gesundheitstraining	00:50	4
	Niels		
13:30	Präv. Krafttraining	00:50	3
	Oliver St.		
13:45	Tischtennis	01:00	2
14:30	Yin Yoga - Entspannt ins WE	01:30	4
	Monika B.		
14:45	Tischtennis	01:00	2
15:45	Tischtennis	01:00	2
16:00	Body Shape	00:50	1
	Mila		
16:15	Sivananda Yoga	01:30	4
	Sabine		
17:00	Wirbelsäule	00:50	1
	Verena		
17:00	Aroha	01:00	2
	Swantje		
18:00	Feldenkrais	01:15	4
	Philip		
18:00	Pilates 1	00:50	1
	Verena		
18:00	ZUMBA®	01:00	2
	Unai		
18:00	Schwimmen 1	01:00	6
	Heike P.		
19:00	Body Shape	00:50	1
	Verena		
19:00	Schwimmen 2	01:00	6
	Heike P.		
20:00	Schwimmen 3	01:00	6
	Heike P.		

Samstag

08:15	Yoga zum Sonnenaufgang	01:30	2
	Jessy		
09:00	HOT IRON CROSS®	01:00	1
	Sindy		
09:15	HIIT	01:00	3
	Tanja W.		
09:45	Strong Lethics	01:45	4
	Ian/Antonia		
10:00	Qi Gong / Tai Chi	02:00	7
	Rebecca		
10:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Thomas St.		
10:15	Step Dance 2	00:55	1
	Ines		
10:15	Indoor Cycling 2	01:10	5
	Sindy		
11:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Thomas St.		
11:15	Aerobic Dance 2	01:00	1
	Ines		
11:15	Power Trampolin	01:00	3
	Alesia		
11:35	Body Shape	00:50	4
	Elisa S.		
11:50	Pilates	00:50	2
	Sindy		
12:30	Kangoo Jumps®	01:00	4
	Alesia		
12:30	Pilates	00:50	1
	Elisa S.		
13:30	Atemfluss	01:30	1
	Hardy (Kein Livestream)		
14:30	XShape inkl. Stretch& Relax	01:30	3
NEU	Ozan ab 02.11.24		
15:00	Tischtennis	01:00	2
16:00	Tischtennis	01:00	2
17:00	Iyengar Yoga	01:30	4
	Tina		

Sonntag

09:30	ZUMBA®	01:00	1
	Unai		
09:30	Wirbelsäule	01:00	4
	Anja		
10:00	Indoor Cycling 1 *	00:50	5
	Christoph M.		
10:30	Body Mind Pilates	01:00	4
	Anja		
10:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Birgit H.		
11:15	Langhanteltraining	01:00	1
	Christoph M.		
11:30	Stretch & Relax	01:00	4
	Anja		
11:30	HIIT	01:30	2
	Can		
11:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Birgit H.		
12:30	Step Dance 2-3	00:50	1
	Asja		
12:30	Pilates	01:00	4
	Anja		
13:30	Step Classic 1	00:50	1
	Asja		
13:45	Tischtennis	01:00	2
14:30	Rücken Fit	00:50	1
	Asja		
14:45	Tischtennis	01:00	2
15:30	Hatha Yoga 1	01:15	4
	Tatjana		
15:45	Tischtennis Techniktraining	01:00	2
	Karl		
17:00	ELIXIA X POINT	01:30	8
	Karl Level 3		
17:00	Hatha Yoga 2	01:30	4
	Tatjana		
17:15	Indoor Cycling 2	01:00	5
	Dani		
17:00	Schwimmen 2	01:00	6
	Heike P.		
18:00	Schwimmen 3	01:00	6
	Heike P.		
18:30	HOT IRON™	01:00	4
	Dani		

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

Kinderbetreuung
Mo: 16:30-19:30
Mi : 10:00 - 13:00 Uhr und 16:30-19:30
Do: 16:30 - 19:30 Uhr
Fr: 10:00-13:00 und 16:30-19:30
Sa: 09:00 - 15:00 Uhr
So: 09:00 - 15:00 Uhr

Kurs Farbsystem
Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Teilnehmer mit Grundkenntnissen
Teilnehmer mit guten Kenntnissen
Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen
Kinderkurse ab 3 Jahren

Änderungen im Kursplan vorbehalten!

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 = Cycling Studio
6 = Pool
7 = Outdoor Kurs - Treffpunkt im Club - bei schlechtem Wetter Studio 2
8 = ELIXIA CROSS POINT

Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Die Buchung erfolgt über die ELIXIA APP. Es können maximal 6 Kurse bzw. Trainingseinheiten pro Tag gebucht werden.
Die Buchung ist am Vortag ab 13:00 Uhr möglich.