

ELIXIA-Wilmersdorf

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

gültig ab 19.09.2022

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06:45 Indoor Cycling to go 0:50 Maya 5		06:45 Indoor Cycling 1 0:50 Stefano 5			
08:45 Yin Yoga 1:20 Annette 4	08:00 HIIT Strength 0:50 Stefano 1	08:30 Body Shape 0:50 Salima 4	09:00 Body Shape 0:50 Asja 1	08:30 Body Shape 0:50 Marcus 4	08:15 Yoga zum Sonnenaufgang 1:20 NEU Jessy 2	
09:00 DEEPWORK 0:50 Dany 2	09:00 funktionelle Gymnastik 0:50 Christina 1	09:00 BODYART® BestAge (WS) 0:50 Virginia 1	09:00 Faszientraining 0:50 Niels 2	08:30 Schwimmen 2 0:50 Susanne S. 6	09:00 HOT IRON™ 2 1:00 Dani 1	
09:45 Indoor Cycling 1* 0:50 Carmen 5	10:00 Wirbelsäule 0:50 Christina 1	09:45 Indoor Cycling 1* 0:50 Sindy 5	09:30 Feldenkrais 1:00 Doro 4	08:45 Pilates 2 0:50 Chalotte 1	09:15 HIIT Fatburner 0:50 Stefano 4	
10:00 BODYART® STRENGTH 0:50 Dany 2	10:00 Pilates 1 0:50 Hardy 2	10:00 DEEPWORK 0:50 Virginia 1	10:00 Latin Dance Mix 0:50 Asja 1	09:00 Indoor Cycling 1 0:50 Chiara 5	10:00 Qi Gong & Tai Chi 1:40 Rebecca (Outdoor Kurs) 7	09:30 Wirbelsäule 0:50 Lea 4
10:00 Slingtraining 0:50 Günter 3	10:00 Jumping® * 0:50 Monika 3	10:00 Jumping® * 0:50 Monika 3	10:00 Yoga CORE 0:45 Birgit 2	09:30 regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 4	10:15 Step Dance 2 0:50 Stefano 1	10:00 Indoor Cycling 1* 0:50 Christoph M. 5
10:15 Beckenboden 0:50 Annette 4	11:00 BODYART® STRENGTH 0:50 Hardy 1	10:45 Pilates 1 0:50 Sindy 2	10:00 Slingtraining 0:50 Niels 3	09:45 Pilates 1 0:50 Chalotte 1	10:15 Strong Lethics 1:30 Ian 5	10:30 Healthy Core 0:50 Lea 4
10:45 Pilates 1 0:50 Carmen 1	11:00 Mobilisation 0:50 Monika 2	11:00 Mobility & Stretch 0:50 Virginia 1	10:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	10:00 Indoor Cycling 1 0:50 Stefano 5	10:15 Indoor Cycling 1 1:10 Dani 5	10:30 Aqua Fitness 0:45 Birgit H. 6
11:00 Qi Gong / Tai Chi 1:20 Meister Lee 2	11:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	11:00 Body Shape 0:50 Monika 3	10:30 Feldenkrais 1:00 Doro 4	10:15 Bauch Xpress 0:30 Monika 2	10:30 Aqua Fitness 0:45 Asja 6	11:00 BODYART® Training 1:30 Anna-Maria 2
11:00 Slingtraining 0:50 Günter 3	12:00 ZUMBA® Gold 1:00 Annette 1	11:45 Yin Yoga 1:20 Annette 4	11:00 BODYART® BestAge (WS) 0:50 Virginia 1	10:30 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	11:15 Body Shape 0:50 Stefano 1	11:15 Langhanteltraining 1:00 Christoph M. 1
11:15 Feldenkrais 1:00 Anne B. 4	12:00 Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 4	12:00 IRON SYSTEM® 0:55 Sindy 1	11:00 Vinyasa Yoga 1:15 Birgit 2	11:00 Functional Training 0:50 Stefano 1	11:30 Aqua Fitness 0:45 Asja 6	11:30 Stretch & Relax 0:50 Lea 4
11:30 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6	12:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	12:30 Aqua Fitness 0:45 Mathias 6	11:00 Slingtraining 0:50 Niels 3	11:00 Mobilisation 0:50 Monika 4	12:30 Pilates 1-2 0:50 Christina 1	11:30 Aqua Fitness 0:45 Birgit H. 6
11:45 Langhanteltraining 1:00 Thomas St. 1	12:15 Hatha Yoga 2 1:15 David 2	13:00 ZUMBA® 1:00 David 1	11:00 Aqua Fitness 0:45 Elisa 6	11:30 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	13:00 Aroha® 0:50 Robert 2	12:00 ELIXIA X POINT 1:20 Karl Level 3 8
12:15 Feldenkrais 1:00 Anne B. 4	13:00 Progr. Muskelentspannung 0:50 Oliver St. 4	13:15 Beckenboden 0:50 Annette 4	12:00 Pilates 1 0:50 Virginia 1	12:00 ZUMBA® Gold 0:50 Monika 1	13:30 Wirbelsäule 0:50 Christina 1	12:30 Step Dance 2-3 0:50 Asja 1
12:45 Aqua Fitness 0:45 Caren 6	13:45 Hatha Yoga 1 0:50 Birgit 1	13:30 Aqua Fitness 0:45 Mathias 6	12:00 Salsation 0:50 Elisa 4	12:15 Power Yoga 1:20 Isabelle 2	14:15 Jumping® 0:50 Robert 3	12:30 Kangoo Jumps® 0:50 Alesia 4
13:00 ZUMBA® 1:00 Vanessa 1		15:15 Yoga Mix 1:30 Abdul 1	13:00 BODYART® Training 1:15 Virginia 1	12:30 Gesundheitszirkel 0:50 Oliver St. 4	14:30 Stretch & Relax 0:50 Christina 1	13:30 Step Classic 1 0:50 Asja 1
13:45 Aqua Fitness 0:45 Caren 6				13:30 Progr. Muskelentspannung 0:50 Oliver St. 4	17:00 Iyengar Yoga 1:30 Tina 4	13:30 Power Trampolin 0:50 Alesia 3
						14:30 Rücken Fit 0:50 Asja 1
						15:30 Hatha Yoga 1 1:15 Tatjana 4
17:00 Wirbelsäule 0:50 Hardy 1						
17:00 Athletiktraining 0:50 Marcus 2		17:00 HOT IRON™ 1 1:00 Kati 1	16:00 Faszientraining 0:50 Christopher 4	16:00 Body Shape 0:50 Mila 1		
18:00 Body Shape 0:50 Sebastian 1		17:00 ZUMBA® 1:00 Angela 2	17:00 Wirbelsäule 0:50 Jacek 1	16:15 Sivananda Yoga 1:20 Sabine 4		
18:00 BoxPower 0:50 Marcus 3	16:45 Step Basic 0:45 Ronny 1	17:00 Pilates 2 0:50 Soraya 4	17:00 Pilates 1 0:50 Christopher 4	17:00 Wirbelsäule 0:50 Verena 1	17:00 ZUMBA® 1:00 Ann 1	
18:00 Pilates 2 0:50 Hardy 4	17:00 regenerative Wirbelsäule 0:50 Marcus 2	18:00 Bodyweight Workout 0:50 Mathias 1	17:30 Cycling Intro 0:25 Marcus 5	18:00 Pilates 1 0:50 Verena 1	17:00 Hatha Yoga 2 1:30 Tatjana 4	
18:00 Indoor Cycling 1 0:50 Victor 5	17:00 3in1 1:30 Lea 3	18:00 Feldenkrais 1:00 Philipp 3	17:45 Feldenkrais 1:15 Philipp 2	18:00 ZUMBA® 1:00 Unai 2	17:00 Indoor Cycling 2 1:10 Sindy 5	
18:15 ZUMBA® 1:00 Galja 2	17:30 Step Dance 1-2 1:00 Ronny 1	18:00 Pilates 1 0:50 Soraya 4	18:00 Step Dance 2 1:00 Mathias 1	18:00 Vinyasa Yoga 1:30 Monika B. 4	17:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6	
18:30 ELIXIA X POINT 1:30 Ian 8	18:00 DEEPWORK 0:50 Anna-Maria 4	18:00 Indoor Cycling 1 1:30 Tommy 5	18:00 Power Trampolin 0:50 Alesia 3	18:00 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6	18:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6	
19:00 Step Dance 2 1:00 Sebastian 1	18:00 Aqua Fitness 0:45 Marcus 6	18:00 Schwimmen Basic 1:00 Heike P. 6	18:00 Power Workout 0:50 Jacek 4	19:00 Body Shape 0:50 Verena 1	18:00 HOT IRON CROSS® 1:00 Sindy 1	
19:00 Jumping® 0:50 Swantje 3	18:30 HIIT 1:15 Christoph M. 1	18:30 ELIXIA X POINT 1:30 Ian 8	18:00 Indoor Cycling 0:50 Marcus 5	19:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6		
19:00 Indoor Cycling 1 0:50 Victor 5	18:30 Power Trampolin 0:50 Alesia 3	19:00 Aerobic Dance 2 1:00 Mathias 1	18:30 ELIXIA X POINT 1:30 Ian 8	20:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6		
19:00 Aqua Box Power 0:45 Marcus 6	19:00 Body Shape 0:50 Marcus 2	19:00 Feldenkrais 1:00 Adelheid 3	19:00 Langhanteltraining 1:00 Mathias 1			
19:15 Bauch Xpress 0:30 Galja 4	19:00 BODYART® Energy + Stretch 0:50 Anna-Maria 4	19:00 Schwimmen 2 0:50 Heike P. 6	19:00 Slingtraining * 0:50 Jacek 3			
19:30 Kundalini Yoga 1:30 Claudia 2	19:00 Indoor Cycling 1 0:50 Irina 5	19:00 ZUMBA® 1:00 Unai 2	19:00 Aqua Tabata 0:45 Marcus 6			
19:45 Stretch & Relax 0:30 Galja 4	20:00 HOT IRON™ 1 1:00 Kati 6	20:00 Schwimmen 3 0:50 Heike P. 6	19:00 HIIT 0:50 Christoph M. 2			
20:00 Langhanteltraining 1:00 Salima 1	20:00 Meditation 0:30 Anna-Maria 2		19:30 Yin Yoga 1:20 Natascha L. 4			
20:00 Schwimmen 1 0:50 Heike P. 6	20:00 Vinyasa Yoga 1:15 Christoph M. 4		20:00 Core Training 1:00 Christoph M. 2			
21:00 CORE Power 0:30 Salima 1						
21:00 Schwimmen 2 0:50 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

Kinderbetreuung

Mo + Mi + Fr: 09:00 - 13:00 Uhr
Mo + Mi + Fr: 15:30 - 19:30 Uhr
Sa: 08:45 - 14:45 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

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
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.



ELIXIA to go

Änderungen im Kursplan vorbehalten!