ELIXIA-Wilmersdorf

gültig ab Februar 2026

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	Cardio Functional Training	00:55	1
	Asja		
08:40	Yin Yoga	01:30	4
	Kati		
09:00	Indoor Cycling 1	00:50	5
	Michaela S.		
09:30	Stretch& Relax	01:00	1
	Asja		
09:45	Faszientraining	00:50	2
	Carmen D.		
10:00	Slingtraining	00:50	3
	Niels		
10:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Michaela S.		
10:15	Core Flow	00:50	4
	Kati		
10:45	Pilates 1	00:50	1
	Carmen D.		
10:45	Qi Gong / Tai Chi	02:00	2
	Meister Lee		
11:00	Slingtraining	00:50	3
	Niels		
11:15	Feldenkrais	01:00	4
	Anne B.		
11:15	Schwimmen 1	01:00	6
	Heike P.		
11:45	Langhanteltraining	01:00	1
	Thomas St.		
12:15	Feldenkrais	01:00	4
	Anne B.		
12:45	Aqua Fitness	00:45	6
	Caren		
13:00	Choreology by Salsation®	01:00	1
	Adi		
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		
18:15	Salsation®	01:00	2
	Adi		
18:30	ELIXIA X POINT	01:30	8
	Karl		
19:00	Step Dance 2	01:00	1
	Sebastian		
19:00	Indoor Cycling 1	00:50	5
	Victor		
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	01:30	5
	Milan		
08:30	Body Shape	01:00	1
	Kathi F.		
08:45	Power Pilates	00:50	4
	Natia		
09:40	Yogilates	00:50	4
	Natia		
09:45	HIIT	01:00	2
	Kathi F.		
10:00	Pilates 1	01:00	1
	Hardy		
10:00	Jumping®	00:50	3
	Monika		
11:00	BODYART® STRENGTH	01:00	1
	Hardy		
11:00	Beweglichkeitstraining	00:50	2
	Michaela S.		
11:00	Mobilisation	00:55	4
	Monika		
11:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Elisa L.		
12:00	Core Flow	00:50	3
	Michaela S.		
12:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Elisa L.		
12:15	ZUMBA® Gold	01:00	1
	Monika		
12:15	Hatha Yoga 2	01:15	2
	Birgit		
13:15	Mobilisation	01:00	1
	Monika		
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	Dance Aerobic 1-2	01:00	1
	Unai		
17:00	regenerative Wirbelsäule	00:50	2
	Marcus		
18:00	Pilates Flow	01:00	4
	Unai		
18:00	Faszien & Mobility	00:50	2
	Elisa L.		
18:00	Slingtraining	01:00	3
	Alesia		
18:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Marcus		
18:00	HIIT	01:00	1
	Christoph M.		
19:00	Flex & Flow TRX	01:00	3
	Alesia		
19:00	Salsation®	01:00	2
	Elisa L.		
19:00	Body Shape	00:50	4
	Marcus		
19:00	Indoor Cycling 1	00:50	5
	Chiara		
19:00	Vinyasa Yoga	01:00	1
	Christoph M. (Kein Livestream)		
20:00	HOT IRON™ 1	01:00	1
	Kati		

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		
10:00	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		
11:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Robert		
11:45	Yin Yoga	01:30	4
	Kati M.		
12:00	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	2
	Jessy		
17:00	HOT IRON™ 1	01:00	1
	Kati		
17:00	Pilates 2	00:50	4
	Soraya		
17:00	Body Flow	00:50	2
	Ines		
18:00	Stretch & Relax	01:00	2
	Anja		
18:00	Step Dance 2	01:00	1
	Ines		
18:00	Feldenkrais	01:00	3
	Csilla		
18:00	Pilates 1	00:50	4
	Soraya		
18:00	Indoor Cycling 90'	01:30	5
	Harald		
18:00	Schwimmen Basic	01:00	6
	Heike P.		
19:00	Feldenkrais	01:00	3
	Csilla		
19:00	Total Strength	01:45	4
	Antonia		
19:00	Feel Good Movements - Energy& Relax	01:15	2
	Anja		
19:00	Schwimmen 2	01:00	6
	Heike P.		
19:00	Jazzdance	01:15	1
	Unai (Kein Livestream)		
20:00	Schwimmen 3	01:00	6
	Heike P.		

Donnerstag

06:45	Indoor Cycling to go	01:10	5
	Harald		
08:30	HIIT	01:00	1
	Tanja W.		
09:30	Feldenkrais	01:00	4
	Csilla		
10:00	Slingtraining	00:50	3
	Guenter		
10:15	FLEXI BAR	01:00	2
	Michaela S.		
10:30	Feldenkrais	01:00	4
	Csilla		
11:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Micha		
11:00	BestAgeTraining	01:00	1
	Virginia		
11:00	Slingtraining	00:50	3
	Guenter		
11:30	Bauch Xpress	00:30	2
	Michaela S.		
12:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Micha		
12:00	Pilates Flow	00:50	1
	Virginia		
12:00	ZUMBA®	00:50	2
	Carmen H.		
13:00	Vinyasa Flow Yoga	01:20	2
	Virginia		
15:45	Tischtennis	01:00	2
16:00	Faszientraining	00:50	4
	Christoph B.		
17:00	Wirbelsäule	00:55	1
	Asja		
17:00	Pilates 1	00:50	4
	Christoph B.		
17:00	Tischtennis Techniktraining	01:00	2
	Karl		
17:30	Cycling Intro	00:25	5
	Marcus		
18:00	Body Styling	00:50	2
	Alesia		
18:00	Slingtraining	01:00	4
	Christoph M.		
18:00	FLEXI BAR	01:00	1
	Asja		
18:00	Indoor Cycling	00:50	5
	Marcus		
18:00	ELIXIA X POINT	01:30	8
	Karl Level 3		
18:00	Yoga	01:15	4
	Daniel		
19:00	RückenFit	00:50	2
	Elisa L.		
19:00	Power Trampolin	01:00	3
	Alesia		
19:00	Aqua Tabata	00:45	6
	Marcus		
19:00	Langhanteltraining	00:50	1
	Christoph M.		
19:30	Yin Yoga	01:20	4
	Natascha L.		
20:00	Salsation®	01:15	1
	Elisa L.		

Freitag

07:30	Intervalltraining	01:00	1
	Lea		
08:15	Jumping®	01:00	3
	Monika		
08:30	Body Shape	00:50	4
	Marcus		
08:30	Schwimmen 2	00:50	6
	Susanne S.		
08:40	Stretch Xpress	00:30	2
	Lea		
08:45	Pilates 2	00:50	1
	Unai		
09:00	Indoor Cycling 1	00:50	5
	Chiara		
09:30	Faszientraining	00:50	3
	Niels		
09:30	regenerative Wirbelsäule	00:50	4
	Marcus		
09:45	Pilates 1	00:50	1
	Unai		
10:00	Bauch Beine Po +	00:50	2
	Monika		
10:30	Tabata X-point	00:50	8
	Niels		
10:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Marcus		
10:45	Body Shape	00:50	1
	Leonie		
11:00	Mobilisationstraining	01:15	4
	Monika		
11:00	Gesundheitszirkel	00:50	2
	Oliver St.		
11:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Marcus		
11:30	Faszientraining	00:50	3
	Niels		
11:45	Rücken Fit	00:50	1
	Leonie		
12:15	Power Yoga	01:30	2
	Isabelle		
12:30	Präv. Krafttraining	00:50	3
	Oliver St.		
12:30	Gesundheitstraining	00:50	4
	Niels		
12:40	ZUMBA®	01:00	1
	Unai		
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	01:00	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.		
18:00	Indoor Cycling	01:00	5
	Birgit H.		
19:00	Body Shape	00:50	1
	Verena		
19:00	Schwimmen 2	01:00	6
	Heike P.		
19:00	Burn & Tone	01:00	4
	Antonia		
20:00	Schwimmen 3	01:00	6
	Heike P.		

Samstag

08:15	Yoga zum Sonnenaufgang	01:30	2
	Jessy		
09:15	IRON CROSS®	01:00	1
	Sindy		
09:15	HIIT	01:15	3
	Tanja W.		
09:45	Total Strength	01:45	4
	Antonia		
10:00	Qi Gong	00:50	2
	Rebecca		
10:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Thomas St.		
10:15	Step Dance 2	01:00	1
	Ines		
10:30	Indoor Cycling 2	01:00	5
	Sindy		
11:00	Tai Chi	00:50	2
	Rebecca		
11:00	Aqua Fitness	00:45	6
	Thomas St.		
11:15	Flex & Flow TRX	01:00	3
	Alesia		
11:20	Aerobic Dance 2	01:00	1
	Ines		
11:35	Power Pilates	00:50	4
	Natia		
11:50	Pilates	00:50	2
	Sindy		
12:30	Mobility& Stretch	01:00	4
	Alesia		
12:30	IRON HIIT	01:00	1
	Ozan (Kein Livestream)		
13:00	"Jivamukti inspired" Yoga	01:30	2
	Daniel		
13:45	Atemfluss	01:30	1
	Hardy (Kein Livestream)		
13:40	Deep Stretch	00:30	4
	Ozan		
15:00	Tischtennis	01:00	2
16:00	Tischtennis	01:00	2
17:00	Iyengar Yoga	01:30	4
	Tina		
17:15	Kickboxen	01:15	2
	Luis		

Sonntag

09:30	Wirbelsäule	01:00	4
	Anja		
10:00	Indoor Cycling 1	00:50	5
	Michaela S.		
10:00	ZUMBA®	01:00	1
	Unai		
10:30	Body Mind Pilates	01:00	4
	Anja		
10:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Birgit H.		
11:00	HIIT	01:30	2
	Can		
11:15	Langhanteltraining	01:00	1
	Christoph M.		
11:30	Stretch & Relax	01:00	4
	Anja		
11:30	Aqua Fitness	00:45	6
	Birgit H.		
12:30	FLEXI BAR	00:50	1
	Michaela S.		
12:30	Pilates	01:00	4
	Anja		
13:30	Yogilates	01:00	4
	Anja		
13:30	Rücken Fit	01:00	1
	Michaela S.		
13:45	Tischtennis	01:00	2
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		
17:00	Schwimmen 2	01:00	6
	Heike P.		
17:15	Indoor Cycling 2	01:00	5
	Birgit H.		
18:00	Schwimmen 3	01:00	6
	Heike P.		
18:30	Langhanteltraining	01:00	4
	Daniela N.		

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 - 13:00 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.