

# ELIXIA-Wilmersdorf

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

gültig ab Februar 23

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06:45 <b>Indoor Cycling to go</b> 00:50 Maya 5		06:45 <b>Indoor Cycling 1</b> 00:50 Stefano 5			
08:45 <b>Yin Yoga</b> 01:30 4 NEU Jessy	08:00 <b>Body Shape</b> 00:50 Alesia 1	08:30 <b>Body Shape</b> 00:50 Salma 4	09:00 <b>Body Shape</b> 00:50 Asja 1	08:30 <b>Body Shape</b> 00:50 Marcus 4	08:15 <b>Yoga zum Sonnenaufgang</b> 01:30 Jessy 2	
09:00 <b>DEEPWORK</b> 00:55 1 Dany	09:00 <b>funktionelle Gymnastik</b> 00:50 Christina 1	09:00 <b>BODYART® BestAge (ws)</b> 00:50 Virginia 1	09:30 <b>Feldenkrais</b> 01:00 Doro 4	08:30 <b>Schwimmen 2</b> 00:50 Susanne S. 6	09:00 <b>HOT IRON™ 2</b> 01:00 Dani 4	
09:45 <b>Indoor Cycling 1*</b> 00:50 5 Garnen	10:00 <b>Wirbelsäule</b> 00:50 Christina 1	09:45 <b>Indoor Cycling 1*</b> 00:50 5 Christina	10:00 <b>Latin Dance Mix</b> 00:50 Asja 1	08:45 <b>Pilates 2</b> 00:50 Chalotte 1	09:15 <b>HIT Fatburner</b> 00:50 Stefano 1	09:30 <b>ZUMBA®</b> 01:00 NEU Unai 1
10:00 <b>BODYART® STRENGTH</b> 01:00 2 Dany	10:00 <b>Pilates 1</b> 00:50 Hardy 2	10:00 <b>DEEPWORK</b> 00:55 1 Virginia	10:00 <b>Slingtraining*</b> 00:50 3 Virginia	09:00 <b>Indoor Cycling 1</b> 00:50 5 Chiara	10:00 <b>Qi Gong</b> 00:50 Rebecca 2	09:30 <b>Wirbelsäule</b> 00:50 Lea 4
10:00 <b>Slingtraining</b> 00:50 Gunter 3	10:00 <b>Salsation</b> 00:50 Elisa 4	10:00 <b>Jumping®*</b> 00:50 Elisa 3	10:30 <b>Feldenkrais</b> 01:00 Doro 4	09:00 <b>Faszientraining</b> 00:50 2 Marcus	10:15 <b>Step Dance 2</b> 00:50 Stefano 1	10:00 <b>Indoor Cycling 1*</b> 00:50 Christoph M. 5
10:15 <b>Core Flow</b> 00:50 4 NEU Jessy	10:00 <b>Jumping®*</b> 00:50 Monika 3	10:45 <b>Pilates 1</b> 00:50 2 Monika	11:00 <b>BODYART® BestAge (ws)</b> 01:00 Virginia 1	09:30 <b>regenerative Wirbelsäule</b> 00:50 4 Sindy	10:15 <b>Strong Lethics</b> 01:45 2 Dani	10:30 <b>Healthy Core</b> 00:50 Lea 4
10:45 <b>Pilates 1</b> 00:50 1 Sarmel	11:00 <b>BODYART® STRENGTH</b> 01:00 1 Hardy	11:00 <b>Mobility &amp; Stretch</b> 00:50 3 Oliver St.	11:00 <b>Slingtraining*</b> 00:50 3 Christoph	09:45 <b>Pilates 1</b> 00:50 1 Chalotte	10:15 <b>Indoor Cycling 2</b> 01:10 5 Dani	10:30 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 5 Birgit H.
11:00 <b>Qi Gong / Tai Chi</b> 01:20 3 Master Lee	11:00 <b>Priv. Krattraining</b> 00:50 Oliver St. 3	11:00 <b>Body Shape</b> 00:50 Monika 3	12:00 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Monika	10:00 <b>Faszientraining</b> 00:50 3 Naisa	10:30 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 5 Asja	11:00 <b>BODYART® Training</b> 01:30 2 Anna-Maria
11:00 <b>Slingtraining</b> 00:50 3 Gunter	11:00 <b>Mobilisation</b> 00:50 Monika 2	11:45 <b>Yin Yoga</b> 01:30 Veretung 4	12:00 <b>Pilates 1</b> 00:50 Virginia 1	10:15 <b>Bauch Xpress</b> 00:30 2 Monika	11:00 <b>Tai Chi</b> 00:50 2 Rebecca	11:15 <b>Langhanteltraining</b> 01:00 1 Christoph M.
11:15 <b>Feldenkrais</b> 01:00 4 Anna B.	11:00 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Elisa	12:00 <b>IRON SYSTEM*</b> 00:55 1 Sindy	13:00 <b>Step Dance 1-2</b> 01:00 2 Johana	10:30 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Marcus	11:15 <b>Body Shape</b> 00:50 Stefano 1	11:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> 00:50 Lea 4
11:30 <b>Schwimmen 1</b> 01:00 6 Heike P.	12:00 <b>ZUMBA® Gold</b> 00:50 1 Monika	12:30 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Caren	13:00 <b>ZUMBA® Training</b> 01:15 1 Virginia	11:00 <b>Mobilisation</b> 00:50 4 Monika	11:30 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Asja	11:30 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Birgit H.
11:45 <b>Langhanteltraining</b> 01:00 1 Thomas St.	12:00 <b>Gesundheitszirkel</b> 00:50 4 Oliver St.	13:00 <b>ZUMBA®</b> 01:00 1 David		11:30 <b>Slingtraining</b> 00:50 3 Oliver St.	12:30 <b>Pilates 1-2</b> 00:50 1 Christina	12:30 <b>Step Dance 2-3</b> 00:50 5 Asja
12:15 <b>Feldenkrais</b> 01:00 4 Anna B.	12:00 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Elisa	13:15 <b>Beckenboden</b> 00:50 Veretung 4		11:30 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Marcus	13:00 <b>Aroha®</b> 00:50 2 Robert	12:30 <b>Kangoo Jumps*</b> 00:50 4 Alesia
12:45 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Caren	12:15 <b>Hatha Yoga 2</b> 01:15 2 Birgit	13:30 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Caren		12:00 <b>ZUMBA® Gold</b> 00:50 1 Monika	13:30 <b>Wirbelsäule</b> 00:50 1 Christina	13:30 <b>Step Classic 1</b> 00:50 1 Asja
13:00 <b>ZUMBA®</b> 01:00 1 Vanessa	13:00 <b>Progr. Muskelentspannung</b> 00:50 4 Oliver St.	15:15 <b>Yoga Mix</b> 01:30 1 Abdul		12:15 <b>Power Yoga</b> 01:30 2 Isabelle	14:15 <b>Jumping®</b> 00:50 3 Robert	13:30 <b>Power Trampoline</b> 00:50 3 Alesia
13:45 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Caren	13:45 <b>Hatha Yoga 1</b> 00:50 2 Birgit			12:30 <b>Gesundheitszirkel</b> 00:50 4 Oliver St.	14:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> 00:50 1 Christina	14:30 <b>Rücken Fit</b> 00:50 1 Asja
				13:30 <b>Progr. Muskelentspannung</b> 00:50 4 Oliver St.	17:00 <b>lyengar Yoga</b> 01:30 4 Tina	15:30 <b>Hatha Yoga 1</b> 01:15 4 Tajana
				13:45 <b>Tischtennis</b> 01:00 2 Tischtennis	18:00 <b>Tischtennis</b> 01:00 2 Tischtennis	
					19:00 <b>Tischtennis</b> 01:00 2 Tischtennis	
17:00 <b>Wirbelsäule</b> 00:50 1 Hardy	16:00 <b>Tischtennis</b> 01:00 4 Tischtennis	17:00 <b>HOT IRON™ 1</b> 01:00 1 Kati	16:00 <b>Faszientraining</b> 00:50 4 Christopher	17:00 <b>Wirbelsäule</b> 00:50 1 Jacek	17:00 <b>ELIXIA X POINT</b> 01:30 8 Level 3 Karl	17:00 <b>ELIXIA X POINT</b> 01:30 8 Level 3 Karl
17:00 <b>Athletiktraining</b> 00:50 2 Marcus	17:00 <b>Tischtennis</b> 01:00 4 Tischtennis	17:00 <b>Pilates 2</b> 00:50 4 Soraya	17:00 <b>Wirbelsäule</b> 00:50 1 Jacek	17:00 <b>Pilates 1</b> 00:50 4 Christopher	17:00 <b>Hatha Yoga 2</b> 01:30 4 Tajana	17:00 <b>Hatha Yoga 2</b> 01:30 4 Tajana
18:00 <b>Body Shape</b> 00:50 1 Sebastian	17:00 <b>Step Dance 1-2</b> 01:00 1 Ronny	17:00 <b>Tischtennis</b> 01:00 2 Tischtennis	17:30 <b>Cycling Intro</b> 00:25 5 Marcus	17:30 <b>Cycling Intro</b> 00:25 5 Marcus	17:00 <b>Indoor Cycling 2</b> 01:10 5 Sindy	17:00 <b>Indoor Cycling 2</b> 01:10 5 Sindy
18:00 <b>BoxPower</b> 00:50 3 Marcus	17:00 <b>regenerative Wirbelsäule</b> 00:50 2 Marcus	18:00 <b>Tischtennis</b> 01:00 2 Tischtennis	17:45 <b>Feldenkrais</b> 01:15 2 Philip	17:45 <b>Feldenkrais</b> 01:15 2 Philip	17:00 <b>Schwimmen 2</b> 01:00 6 Heike P.	17:00 <b>Schwimmen 2</b> 01:00 6 Heike P.
18:00 <b>Pilates 2</b> 00:50 4 Hardy	17:00 <b>3in1</b> 01:30 3 Lea	18:00 <b>DEEPWORK</b> 01:00 1 Anna-Maria	18:00 <b>Power Trampoline</b> 00:50 2 Alesia	18:00 <b>Power Trampoline</b> 00:50 2 Alesia	18:00 <b>Schwimmen 3</b> 01:00 6 Heike P.	18:00 <b>Schwimmen 3</b> 01:00 6 Heike P.
18:00 <b>Indoor Cycling 1</b> 00:50 5 Victor	18:00 <b>Step Beginner</b> 00:25 1 Ronny	18:00 <b>Feldenkrais</b> 01:00 3 Adelheid	18:00 <b>Power Workout</b> 00:30 3 Jacek	18:00 <b>Power Workout</b> 00:30 3 Jacek	18:30 <b>HOT IRON CROSS®</b> 01:00 1 Sindy	18:30 <b>HOT IRON CROSS®</b> 01:00 1 Sindy
18:15 <b>ZUMBA®</b> 01:00 2 Galja	18:00 <b>ZUMBA®</b> 01:00 2 Angela	18:00 <b>Pilates 1</b> 00:50 4 Soraya	16:15 <b>Sivananda Yoga</b> 01:30 4 Sabine	16:15 <b>Sivananda Yoga</b> 01:30 4 Sabine		
18:30 <b>ELIXIA X POINT</b> 01:45 8 Ian	18:00 <b>Kangoo Jumps*</b> 00:50 4 Alesia ab 21.02.23	18:00 <b>Indoor Cycling 1</b> 01:30 5 Tommy	17:00 <b>Wirbelsäule</b> 00:50 1 Verena	17:00 <b>Wirbelsäule</b> 00:50 1 Verena		
19:00 <b>Step Dance 2</b> 01:00 1 Sebastian	18:00 <b>Aqua Fitness</b> 00:45 6 Marcus	18:00 <b>Schwimmen Basic</b> 01:00 6 Heike P.	17:00 <b>Pilates 1</b> 00:50 1 Verena	18:00 <b>Pilates 1</b> 00:50 1 Verena		
19:00 <b>Jumping®</b> 00:50 1 Swantje	18:30 <b>HIT</b> 01:15 1 Christoph M.	19:00 <b>Strong Lethics</b> 01:45 4 Ian	18:00 <b>ZUMBA®</b> 01:00 2 Verena	18:00 <b>ZUMBA®</b> 01:00 2 Verena		
19:00 <b>Indoor Cycling 1</b> 00:50 3 Victor	19:00 <b>Power Trampoline</b> 00:50 3 Alesia ab 21.02.23	19:00 <b>BODYART® Energy &amp; Stretch</b> 01:15 1 Anna-Maria	18:00 <b>Yoga</b> 01:30 4 Monika B.	18:00 <b>Yoga</b> 01:30 4 Monika B.		
19:00 <b>Aqua Box Power</b> 00:45 6 Marcus	19:00 <b>Body Shape</b> 00:50 2 Marcus	19:00 <b>Feldenkrais</b> 01:00 3 Adelheid	18:00 <b>Schwimmen 1</b> 01:00 6 Heike P.	18:00 <b>Schwimmen 1</b> 01:00 6 Heike P.		
19:15 <b>Bauch Xpress</b> 00:30 3 Galja	19:00 <b>Indoor Cycling 1</b> 00:50 5 Irina	19:00 <b>Schwimmen 2</b> 01:00 6 Heike P.	18:30 <b>ELIXIA X POINT</b> 01:30 8 Tim ab 13.01.23	18:30 <b>ELIXIA X POINT</b> 01:30 8 Tim ab 13.01.23		
19:30 <b>Kundalini Yoga</b> 01:40 2 Claudia	20:00 <b>HOT IRON™ 1</b> 01:00 1 Kati	19:00 <b>ZUMBA®</b> 01:00 2 Kati	18:00 <b>Yoga</b> 01:30 4 Monika B.	18:00 <b>Yoga</b> 01:30 4 Monika B.		
19:45 <b>Stretch &amp; Relax</b> 00:30 4 Galja	20:00 <b>Vinyasa Yoga</b> 01:15 4 Christoph M.	20:00 <b>Schwimmen 3</b> 01:00 6 Heike P.	18:00 <b>Schwimmen 1</b> 01:00 6 Heike P.	18:00 <b>Schwimmen 1</b> 01:00 6 Heike P.		
20:00 <b>Langhanteltraining</b> 01:00 1 Salma	20:00 <b>Kickboxing Cardio&amp;Technique</b> 01:00 3 Lucas	20:00 <b>Salsation</b> 01:15 1 Elisa	19:00 <b>Core Training</b> 01:00 2 Christoph M.	19:00 <b>Core Training</b> 01:00 2 Christoph M.		
20:00 <b>Schwimmen 1</b> 01:00 6 Heike P.			20:00 <b>Schwimmen 2</b> 01:00 6 Heike P.	20:00 <b>Schwimmen 2</b> 01:00 6 Heike P.		
21:00 <b>Schwimmen 2</b> 01:00 6 Heike P.			20:00 <b>Schwimmen 3</b> 01:00 6 Heike P.	20:00 <b>Schwimmen 3</b> 01:00 6 Heike P.		

**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr: 06:30 - 23:00 Uhr  
Sa 08:00 - 22:00 Uhr  
So: 09:00 - 22:00 Uhr  
Feiertag siehe Aushang

**Kinderbetreuung**  
Mi + Fr: 09:00 - 13:00 Uhr  
Mi + Do + Fr: 15:30 - 19:30 Uhr  
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

**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. Trainings-einheiten pro Tag gebucht werden.  
Die Buchung ist am Vortag ab 13:00 Uhr möglich.

Änderungen im Kursplan vorbehalten!