

ELIXIA-Wilmersdorf

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

gültig ab Januar 23
info.wilmersdorf@elixia.de - www.elixia.de

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

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
Mo + 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!