

# ELIXIA-Wilmersdorf

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

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06:45 Indoor Cycling to go 01:10 Maya 5		06:45 Indoor Cycling to go 01:10 Maya 5			
08:30 DEEPWORK® Xpress & Mobility 00:55 Virginia 1	08:30 Kraft & Balance 00:50 Monika 2	08:30 Athletic Training 01:00 Salima 4	09:00 Body Shape 00:50 Asja 1	08:30 Body Shape 00:50 Marcus 4	08:15 Yoga zum Sonnenaufgang 01:30 Jessy 2	
08:45 Yin Yoga 01:30 Kati 4	09:10 Funktionelle Gymnastik 00:50 Jessy 1	09:00 BestAge Training 00:50 Anna-Maria 1	09:15 Jivamukti Yoga 01:30 Virginia 2	08:30 Schwimmen 2 00:50 Susanne S. 6	09:00 HOT IRON CROSS® 01:00 Sindy 1	
09:30 BODYART® ENERGETIC 01:00 Virginia 1	10:00 Yogilates 00:50 Sindy 1	09:45 Indoor Cycling 1* 00:50 Sindy 5	09:30 Feldenkrais 01:00 Anne B. 4	08:45 Pilates 2 00:50 Chalotte 1	09:15 HIIT Fatburner 00:50 Stefano 4	09:30 ZUMBA® 01:00 Unai 2
09:45 Indoor Cycling 1* 00:50 Camen 5	10:00 Pilates 1 00:50 Hardy 2	10:00 DEEPWORK® 00:55 Virginia 1	10:00 Latin Dance Mix 00:50 Asja 1	09:00 Indoor Cycling 1 00:50 Chiara 5	10:00 Qi Gong 01:00 ab 25.11.2023 2	09:30 Wirbelsäule 00:50 Lea 1
10:15 Core Flow 00:50 Kati 4	10:00 Jumping® * 00:50 Monika 3	10:45 Pilates 1 00:50 Sindy 2	10:00 Slingtraining * 00:50 Christoph 3	09:00 Jumping® * 00:50 Niels 3	10:15 Step Dance 2 00:50 Stefano 1	10:00 Indoor Cycling 1* 00:50 Christoph M. 5
10:45 Pilates 1 00:50 Camen 1	11:00 BODYART® STRENGTH 01:00 Hardy 1	11:00 Mobility & Stretch 00:50 Virginia 1	10:30 Feldenkrais 01:00 Anne B. 4	09:30 Faszientraining 00:50 Niels 2	10:15 Strong Lethics 01:45 Ian 4	10:30 Healthy Core 00:50 Lea 4
10:45 Qi Gong / Tai Chi 02:00 Meister Lee 3	11:00 Präv. Krafttraining 00:50 Oliver St. 3	11:00 Bauch Xpress 00:30 Sarah 3	11:00 Aqua Fitness 00:45 Steven 6	09:30 regenerative Wirbelsäule 00:50 Sarah 5	10:15 Indoor Cycling 2 01:10 Sindy 5	10:30 Aqua Fitness 00:45 Birgit H. 6
11:15 Feldenkrais 01:00 Anne B. 4	11:00 Mobilisation 00:55 Monika 4	11:45 Yin Yoga 01:30 Monika 4	11:00 BestAge Training 01:00 Sarah 1	09:45 Pilates 1 00:50 Chalotte 1	10:30 Aqua Fitness 00:45 Steven 2	11:00 BODYART® Training 01:30 Anna-Maria 2
11:15 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6	11:00 Aqua Fitness 00:45 Elsa 6	12:00 IRON SYSTEM® 00:55 Sindy 1	11:00 Slingtraining * 00:50 Christoph 3	10:30 Tabata X-point 00:50 Niels 8	11:00 Tai Chi 00:50 ab 25.11.2023 2	11:00 Power Trampolin 00:50 Alesia 3
11:45 Langhanteltraining 01:00 Thomas St. 1	12:00 ZUMBA® Gold 01:00 Monika 1	12:30 Aqua Fitness 00:45 Caren 6	12:00 Aqua Fitness 00:45 Steven 6	10:00 Bauch Xpress 00:30 Monika 3	11:15 Body Shape 00:50 Elsa B. 1	11:15 Langhanteltraining 01:00 Christoph M. 1
12:15 Feldenkrais 01:00 Anne B. 4	12:00 Gesundheitszirkel 00:50 Oliver St. 4	13:00 ZUMBA® 01:00 David 1	12:00 Pilates Flow 00:50 Virginia 1	10:30 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	14:15 Jumping® 00:50 Alesia 3	11:30 Stretch & Relax 00:50 Lea 4
12:45 Aqua Fitness 00:45 Caren 6	12:00 Aqua Fitness 00:45 Elsa 6	13:15 Beckenboden 00:50 Sarah 6	13:00 Vinyasa Flow Yoga 01:15 Virginia 1	10:30 Slingtraining 00:50 Oliver St. 3	11:30 Aqua Fitness 00:45 Steven 6	11:30 Aqua Fitness 00:45 Birgit H. 6
13:00 ZUMBA® 01:00 Vanessa 2	12:15 Hatha Yoga 2 01:15 Birgit 4	13:30 Aqua Fitness 00:45 Caren 6		10:30 Body Shape 00:50 Leonie ab 01.12.23 4	11:50 Pilates 00:50 Sindy 2	12:30 Step Dance 2-3 00:50 Asja 1
13:45 Aqua Fitness 00:45 Caren 6	13:00 Progr. Muskelentspannung 00:50 Oliver St. 4	15:15 Yoga Mix 01:30 Abdul 1		11:00 Mobilisation 00:50 Monika 4	12:15 Kangoo Jumps® 00:50 Alesia 4	13:30 Step Classic 1 00:50 Asja 1
	13:45 Hatha Yoga 1 01:15 Birgit 2			11:30 Präv. Krafttraining 00:50 Oliver St. 3	12:30 Funktionelle Gymnastik 00:50 Christoph M. (Langzeitvertretung) 1	14:30 Rücken Fit 00:50 Asja 1
				11:30 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	13:30 Wirbelsäule 00:50 Christoph M. (Langzeitvertretung) 1	15:30 Hatha Yoga 1 01:15 Tatjana 4
				11:30 Faszientraining 00:50 Niels 4	14:30 Stretch & Relax 00:50 Christoph M. (Langzeitvertretung) 1	
				12:15 Power Yoga 01:30 Isabelle 2	15:00 Tischtennis 01:00 2	
				12:30 Gesundheitszirkel 00:50 Oliver St. 4	16:00 Tischtennis 01:00 2	17:00 ELIXIA X POINT 01:30 Kati Level 3 8
				13:30 Progr. Muskelentspannung 00:50 Oliver St. 4	17:00 Iyengar Yoga 01:30 Chandra (Langzeitvertretung) 4	17:00 Hatha Yoga 2 01:30 Tatjana 4
				13:45 Tischtennis 01:00 2		17:15 Indoor Cycling 2 01:00 Dan 5
						17:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6
						18:00 Schwimmen 3 01:00 Heike P. 6
						18:30 HOT IRON™ 01:00 Dan 4
17:00 Wirbelsäule 00:50 Hardy 1	17:00 Tischtennis 00:50 4	17:00 HOT IRON™ 1 01:00 Kati 1	16:00 Faszientraining 00:50 Christopher 4	16:00 Body Shape 00:50 Mila 1		
17:00 Athletiktraining 00:50 Marcus 2	17:00 Step Dance 1-2 01:00 Romy 1	17:00 Pilates 2 00:50 Soraya 4	16:30 Kinderkurs (Kostspflichtig) 01:00 Nils 3	16:15 Sivananda Yoga 01:30 Sabine 4		
18:00 Body Shape 00:50 Sebastian 1	17:00 regenerative Wirbelsäule 00:50 Marcus 2	17:00 Tischtennis 01:00 2	17:00 Wirbelsäule 00:50 Jakob 1	17:00 Wirbelsäule 00:50 Verena 1		
18:00 BoxPower 00:50 Marcus 3	17:00 Sin1 01:30 Lea 3	18:00 Tischtennis 01:00 2	17:00 Pilates 1 00:50 Christopher 4	17:00 Feldenkrais 01:15 Philip 4		
18:00 Pilates 2 00:50 Hardy 1	18:00 Step Beginner 00:25 Romy 1	18:00 Mobility & Strength Athletiktraining 01:00 1	17:30 Cycling Intro 00:25 Marcus 5	18:00 Pilates 1 00:50 Jakob 2		
18:00 Indoor Cycling 1 00:50 Victor 5	18:00 Faszien & Mobility 00:50 Elsa 2	18:00 Feldenkrais 01:00 Galia 3	18:00 Power Trampolin 00:50 Alesia 3	18:00 Power Workout 00:50 Christoph 4		
18:15 Fatburner Mix 01:00 Galia 2	18:00 Kangoo Jumps® 00:50 Alesia 4	18:00 Pilates 1 00:50 Soraya 4	18:00 Faszien & Mobility 00:50 Christoph 4	18:00 Dances Aerobic/ Step Dance 2 00:50 NEU Philip 4		
18:30 ELIXIA X POINT 01:00 Ian 6	18:00 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	18:00 Indoor Cycling 1 01:30 Tommy 5	18:00 Schwimmen Basic 01:00 Heike P. 6	18:00 Strong Lethics 01:45 Ian 4		
19:00 Step Dance 2 01:00 Sebastian 1	18:30 HIIT 01:15 Christoph M. 1	19:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6	19:00 Strong Lethics 01:45 Ian 4	18:00 Indoor Cycling 00:50 Marcus 5		
19:00 Indoor Cycling 1 00:50 Victor 5	19:00 Power Trampolin 00:50 Alesia 3	19:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6	19:00 BodyART® Energy & Stretch 01:15 Hardy 1	19:00 Slingtraining * 00:50 Jakob 3		
19:00 Jumping® 00:50 Tania 3	19:00 Salsation 01:00 Elsa 2	19:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6	19:00 Rücken Fit 00:50 Asja 2	19:00 Rücken Fit 00:50 Asja 2		
19:00 Aqua Box Power 00:45 Marcus 6	19:00 Body Shape 00:50 Marcus 4	19:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6	19:00 ZUMBA® 00:45 Unai 2	19:00 Aqua Tabata 00:45 Marcus 6		
19:15 Bauch Xpress 00:30 Galia 4	19:00 Indoor Cycling 1 00:50 Chiara 5	19:00 Schwimmen 3 01:00 Heike P. 6	19:00 HIIT 00:50 Christoph M. 1	19:00 Yoga 01:30 Unai 2		
19:30 Kundalini Yoga 01:30 Claudia 2	20:00 HOT IRON™ 1 01:00 Kati 1	20:00 Schwimmen 3 01:00 Heike P. 6	19:30 Yin Yoga 01:20 Natascha L. 4	18:00 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6		
19:45 Stretch & Relax 00:45 Galia 4	20:00 Vinyasa Yoga 01:15 Christoph M. 4		20:00 Core Training 01:00 Christoph M. 2	19:00 Aroha 01:00 Svantje 2		
20:00 Langhanteltraining 01:00 Salima 1	20:00 Kickboxing Cardio&Technique 01:00 Lucas 3		20:00 Salsation 01:15 Elsa 1	19:00 Body Shape 00:50 Verena 1		
20:00 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6				19:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6		
21:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6				20:00 Schwimmen 3 01:00 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

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 15:30-19:30  
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. Trainings-einheiten pro Tag gebucht werden.  
Die Buchung ist am Vortag ab 13:00 Uhr möglich.