

ELIXIA-Wilmersdorf

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

gültig ab April 24

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:15 HOT IRON CROSS* 01:00 NEU Virginia 1	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	08:15 Kraft & Balance 01:00 Monika 2	08:30 Athletic Training 01:00 Salima 4	08:00 Langhanteltraining 00:50 NEU Kat 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	08:30 Body Shape 01:00 Kathi F. 1	09:00 BestAge Training 00:50 Virginia 1	09:00 Functional Workout 00:50 Asja 1	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	09:10 funktionelle Gymnastik 00:50 Jessy 4	09:45 Indoor Cycling 1* 00:50 Sindy 5	09:15 Juvamukti Yoga 01:30 Anna-Maria 2	08:45 Pilates 2 00:50 Chalotte 1	09:15 HIIT Fatburner 00:50 Elisa S. 4	09:30 ZUMBA® 01:00 Unai 2
09:45 Indoor Cycling 1* 00:50 Carmen 5	10:00 Yogilates 00:50 Jessy 4	10:00 DEEPWORK® 00:55 Virginia 1	09:30 Feldenkrais 01:00 Anne B. 4	09:00 Indoor Cycling 1 00:50 Chiara 5	10:00 Qi Gong / Tai Chi 02:00 Rebecca 7	09:30 Wirbelsäule 00:50 Anja 1
10:15 Core Flow 00:50 Kati 4	10:00 Pilates 1 00:50 Hardy 1	10:30 Aroha 01:00 NEU Robert (ab 03.04.2024) 4	10:00 Latin Dance Mix 00:50 Asja 1	09:00 Jumping® * 00:50 Monika 3	10:15 Step Dance 2 00:50 Ines 1	10:00 Indoor Cycling 1* 00:50 Christoph M. 5
10:45 Pilates 1 00:50 Carmen 1	10:00 Jumping® * 00:50 Monika 3	10:45 Pilates 1 00:50 Sindy 2	10:00 Slingtraining * 00:50 Christoph 3	09:30 Faszientraining 00:50 Niels 2	10:15 Strong Lethics 01:45 Niels 4	10:30 Body Mind Pilates 01:00 Anja 4
10:45 Qi Gong / Tai Chi 02:00 Meister Lee 2	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 regenerative Wirbelsäule 00:50 Marcus 4	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 Präv. Krafttraining 00:50 Oliver St. 3	11:00 Bauch Xpress 00:30 Sarah 3	11:00 Aqua Fitness 00:45 Steen 6	09:45 Pilates 1 00:50 Chalotte 1	10:30 Aqua Fitness 00:45 Steen 6	11:00 BODYART® Training 01:30 Anna-Maria 2
11:15 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6	11:00 Mobilisation 00:55 Monika 6	11:45 Yin Yoga 01:30 Sarah 4	11:00 BestAgeTraining 01:00 Virginia 1	10:30 Tabata X-point 00:50 Niels 8	11:15 Body Shape 00:50 Elisa S. 1	11:00 Power Trampolin 00:50 Alesia 3
11:45 Langhanteltraining 01:00 Thomas St. 1	11:00 Aqua Fitness 00:45 Elisa 6	12:00 IRON SYSTEM® 00:55 Sindy 1	11:00 Slingtraining * 00:50 Christoph 3	10:00 Bauch Xpress 00:30 Monika 3	14:15 Jumping® 00:50 Alesia 3	11:15 Langhanteltraining 01:00 Christoph M. 1
12:15 Feldenkrais 01:00 Anne B. 4	12:00 ZUMBA® Gold 01:00 Monika 1	12:30 Aqua Fitness 00:45 Caren 6	12:00 Aqua Fitness 00:45 Steen 6	10:30 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	11:30 Aqua Fitness 00:45 Steen 6	11:30 Stretch & Relax 01:00 Anja 4
12:45 Aqua Fitness 00:45 Caren 6	12:00 Gesundheitszirkel 00:50 Oliver St. 1	13:00 ZUMBA® 01:00 David 1	12:00 Pilates Flow 00:50 Virginia 1	10:30 Slingtraining 00:50 Oliver St. 3	11:50 Pilates 00:50 Sindy 2	11:30 Aqua Fitness 00:45 Birgit H. 6
13:00 ZUMBA® 01:00 Vanessa 1	12:00 Aqua Fitness 00:45 Elisa 6	13:15 Beckenboden 00:50 Sarah 4	13:00 Vinyasa Flow Yoga 01:20 Virginia 1	10:30 Body Shape 00:50 Leonie 4	12:15 Kangoo Jumps® 00:50 Alesia 4	12:30 Step Dance 2-3 00:50 Asja 1
13:00 Body Shape 00:50 Thomas St. 2	12:15 Hatha Yoga 2 01:15 Birgit 2	13:30 Aqua Fitness 00:45 Caren 6		11:00 Mobilisation 00:50 Monika 1	12:30 Funktionelle Gymnastik 00:50 Christoph M. (Langzeitvertretung) 1	12:30 Pilates 01:00 Anja 4
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		11:30 Präv. Krafttraining 00:50 Oliver St. 3	13:30 Wirbelsäule 00:50 Christoph M. (Langzeitvertretung) 1	13:30 Step Classic 1 00:50 Asja 1
	13:45 Hatha Yoga 1 01:15 Birgit 2			11:30 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	14:30 Stretch & Relax 00:50 Christoph M. (Langzeitvertretung) 1	14:30 Rücken Fit 00:50 Asja 1
				11:30 Faszientraining 00:50 Niels 4	15:00 Tischtennis 01:00 2	15:00 Tischtennis 01:00 2
				12:15 Power Yoga 01:30 Isabelle 2	16:00 Tischtennis 01:00 2	15:30 Hatha Yoga 1 01:15 Tajjana 4
				12:30 Gesundheitszirkel 00:50 Oliver St. 4	17:00 Iyengar Yoga 01:30 Chandra (Langzeitvertretung) 4	16:00 Tischtennis 01:00 2
				13:30 Progr. Muskelentspannung 00:50 Oliver St. 4		17:00 ELIXIA X POINT 01:30 Karl Level 3 8
				13:45 Tischtennis 01:00 2		17:00 Hatha Yoga 2 01:30 Tajjana 4
17:00 Wirbelsäule 00:50 Hardy 1	16:00 Tischtennis 01:00 4	17:00 HOT IRON™ 1 01:00 Kati 1	16:00 Faszientraining 00:50 Christopher 4	14:30 Yin Yoga - Entspannt ins WE 01:30 NEU Monika B. 4		17:15 Indoor Cycling 2 01:00 Dani 5
17:00 Athletiktraining 00:50 Marcus 2	17:00 Tischtennis 00:50 4	17:00 Pilates 2 00:50 Soraya 4	16:30 Kinderkurs (Kostspflichtig) 01:00 Jonas 3			17:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6
18:00 Functional HIIT 00:50 Sebastian 1	17:00 Tischtennis 01:00 2	18:00 Tischtennis 01:00 2	17:00 Wirbelsäule 00:50 Jacek 1			18:00 Schwimmen 3 01:00 Heike P. 6
18:00 BoxPower 00:50 Marcus 3	17:00 Step Dance 1-2 01:00 Ronny 1	18:00 Tischtennis 01:00 2	17:00 Pilates 1 00:50 Christopher 4			18:30 HOT IRON™ 01:00 Dani 4
18:00 BoxPower 00:50 Marcus 3	17:00 regenerative Wirbelsäule 00:50 Marcus 2	18:00 Tischtennis 01:00 2	17:30 Cycling Intro 00:25 Marcus 5			
18:00 Pilates 2 00:50 Hardy 4	18:00 Faszien & Mobility 00:50 Elisa 2	18:00 Tischtennis 01:00 2	18:00 Power Trampolin 00:50 Alesia 3	16:00 Body Shape 00:50 Mila 1		
18:00 Indoor Cycling 1 00:50 Victor 5	18:00 Kangoo Jumps® 00:50 Alesia 4	18:00 Tischtennis 01:00 2	18:00 Power Workout 00:50 Soraya 2	16:15 Sivananda Yoga 01:30 Sabine 4		
18:30 ELIXIA X POINT 01:45 Ian 8	18:00 Aqua Fitness 00:45 Marcus 6	18:00 Tischtennis 01:00 2	18:00 Faszien & Mobility 00:50 Christoph 4	17:00 Wirbelsäule 00:50 Verena 1		
19:00 Step Dance 2 01:00 Sebastian 1	18:30 HIIT 01:15 Christoph M. 1	18:00 Tischtennis 01:00 2	18:00 Dance Aerobic 00:50 Asja 1	18:00 Feldenkrais 01:15 Philip 4		
19:00 Indoor Cycling 1 00:50 Victor 5	19:00 Power Trampolin 00:50 Alesia 3	18:00 Tischtennis 01:00 2	18:00 Indoor Cycling 00:50 Marcus 5	18:00 Pilates 1 00:50 Verena 1		
19:00 Jumping® 00:50 Tanja 3	19:00 Salsation 01:00 Elisa 2	18:00 Tischtennis 01:00 2	18:00 Slingtraining * 00:50 Jacek 3	18:00 ZUMBA® 01:00 Unai 2		
19:00 Aqua Box Power 00:45 Marcus 6	19:00 Body Shape 00:50 Marcus 4	19:00 Tischtennis 01:00 2	19:00 Rücken Fit 00:50 Asja 2	18:00 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6		
19:00 Fatburner 01:00 Galja 4	19:00 Indoor Cycling 1 00:50 Chiara 5	19:00 Tischtennis 01:00 2	19:00 Aqua Tabata 00:45 Marcus 6	19:00 Aroha 01:00 Swantje 2		
19:30 Kundalini Yoga 01:30 Claudia 2	20:00 HOT IRON™ 1 01:00 Kati 1	19:00 Tischtennis 01:00 2	19:00 HIIT 00:50 Christoph M. 1	19:00 Body Shape 00:50 Verena 1		
20:00 Stretch & Relax 01:00 NEU Galja 4	20:00 Vinyasa Yoga 01:15 Christoph M. 4	19:00 Tischtennis 01:00 2	19:30 Yin Yoga 01:20 Natascha L. 4	19:00 Schwimmen 2 01:00 Heike P. 6		
20:00 Langhanteltraining 01:00 Salima 1	20:00 Kickboxing Cardio&Technique 01:15 Lucas 3	20:00 Tischtennis 01:00 2	20:00 Core Training 01:00 Christoph M. 2	19:15 Athletic Training 01:00 Salima 4		
20:00 Schwimmen 1 01:00 Heike P. 6		20:00 Tischtennis 01:00 2	20:00 Salsation 01:15 Elisa 1	20:00 Schwimmen 3 01:00 Heike P. 6		
21:00 Schwimmen 2 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

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 - 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 - 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.

ELIXIA to go

Änderungen im Kursplan vorbehalten!