

# ELIXIA - Wilmersdorf

Prager Platz 1-3, 10779 Berlin - Tel.: 030 / 85 40 68 00

Gültig vom 01.01.2012 - 31.03.2012

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07:00 Xycle 1 0:50 Stefanie 4			07:00 HOT IRON™ 1 1:00 Tanja 1		
08:30 Bauch Xpress 0:25 Trainer 1			08:15 Kundalini Yoga 1:30 Delia 2			09:30 Body Shape 0:50 Jörg 1
09:00 Body Shape 0:50 Carmen 1	09:00 Aerobic Classic 1 0:50 Christina 1	09:00 Wirbelsäule 0:50 Virginia 1	09:00 Body Shape 0:50 Monique 1	08:30 Bauch Xpress 0:25 Trainer 1	10:00 HOT IRON™ 1 1:00 Sindy 1	10:30 Pilates 1 0:50 Charlotte 1
10:00 Qi Gong / Tai Chi 1:00 Heike P. 1	10:00 Wirbelsäule 0:50 Christina 1	10:00 BodyART™ Deep Work 1:00 Virginia 1	10:00 ZUMBA® Gold 0:50 Monique 1	08:30 Schwimmen 2 1:00 Heike P. 5	10:00 Qi Gong / Tai Chi 0:50 Rebecca 2	10:30 Wirbelsäule 0:50 Jörg 2
10:00 Step Classic 1 0:50 Carmen 2	10:00 FLEXI® Gym 0:50 Heike B. 2	10:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	10:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	09:00 Body Shape 0:50 Marcus 1	10:30 Aqua Fitness 0:45 Gabriele 5	10:30 Aqua Fitness 0:45 Masood 5
10:00 Xycle 1 0:50 Sindy 4	10:00 TRX 1 0:45 Trainer 6	10:00 Xycle 1 0:50 Trainer 4	10:00 Aqua Fitness 0:45 Sindy 5	10:00 Pilates 2 0:50 Melanie 1	11:00 Step Dance 1 0:50 Monique 1	11:30 HOT IRON™ 2 1:00 Sindy 1
11:00 HOT IRON™ 2 1:00 Virginia 1	11:00 BodyART™ 1:00 Chrissi 1	11:00 FLEXI® Wellness 0:50 Virginia 1	11:00 Pilates 1 0:50 Jelena 1	10:00 Qi Gong 0:50 Heike P. 2	11:00 Tai Chi 2 0:50 Rebecca 2	11:30 FLEXI® Wellness 0:50 Charlotte 2
11:00 Pilates 1 0:50 Sindy 2	11:00 Aerobic Basic 0:30 Christina 2	11:00 Pilates 1 0:50 Sindy 2	11:00 Speedball™ Fitness 0:30 Monique 2	10:00 Aqua Fitness 0:45 Marcus 5	11:15 Xycle 2 1:10 Sindy 4	11:30 Aqua Fitness 0:45 Masood 5
11:30 Schwimmen 1 1:00 Heike P. 5	11:00 Aqua Fitness 0:45 Heike B. 5	12:00 HOT IRON™ 2 1:00 Sindy 1	11:00 TRX 2 0:30 Trainer 6	11:00 FLEXI® Wellness 0:50 Melanie 1	12:00 Pilates 1 0:50 Christina 1	12:30 Step Classic 2 1:00 Anna-Maria 1
12:00 FLEXI® Wellness 0:50 Virginia 1	11:45 Aqua Fitness 0:45 Heike B. 5	12:15 Aqua Fitness 0:45 Antje 5	12:00 Step Classic 2 1:00 Jelena 1	11:00 Tai Chi 0:50 Heike P. 2	12:00 Body Shape 0:50 Monique 2	12:30 Hip Hop 1:00 Charlotte 2
13:15 Aqua Fitness 0:45 Deana 5	12:15 Hatha Yoga 2 1:15 Birgit 1	13:15 Aqua Fitness 0:45 Antje 5	12:00 Glücksmama 1:00 externer Kurs 2	11:00 Aqua Fitness 0:45 Marcus 5	12:00 Kindertanz 0:50 Augusto 3	12:45 Xycle 2 1:10 Sindy 4
14:15 Aqua Fitness 0:45 Deana 5	13:45 Hatha Yoga 1 1:00 Birgit 1		12:00 TRX 1 0:45 Trainer 6	12:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	12:45 Xycle 2 1:00 Sindy 4	13:30 Aero Classic 1 0:50 Anna-Maria 1
		15:30 Kundalini Yoga 1:10 Abdul 1	13:15 BodyART™ 1:00 Virginia 1		13:00 Wirbelsäule 0:50 Christina 1	
		16:30 Kinderturnen 1:00 Jessica 3		16:00 Body Shape 0:50 Antje 1	13:00 Latin 1:00 Augusto 2	15:30 Hatha Yoga 1 1:10 Fenella 1
				17:00 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	14:00 Langhanteltraining 1:00 Ozan 1	
17:00 Wirbelsäule 0:50 Charlotte 1	17:00 FLEXI® Gym 0:50 Marcus 1	17:00 HOT IRON™ 2 1:00 Kati 1	17:00 Wirbelsäule 0:50 Stefan 1	17:00 Wirbelsäule 0:50 Verena 1	14:00 Stretch & Relax 0:50 Christina 2	
17:30 Aerobic Basic 0:30 Mathias 2	17:30 Step Basic 0:25 Kristin 2	17:00 Pilates 2 0:50 Melanie 2	18:00 FLEXI® Gym 0:50 Sebastian 1	17:00 Aqua Fitness 0:45 Antje 5	15:00 Speedball™ Fitness 0:30 Stefan 2	17:00 Musical Dance 1:00 Kristina 1
18:00 Body Shape 0:50 Mathias 1	18:00 Aqua Fitness 0:45 Marcus 5	18:00 Pilates 1 0:50 Melanie 1	18:00 BOSU® Balance 0:25 Stefan 2	17:30 Xycle 2 1:10 Dani 4	15:10 Xycle 3 1:10 Ozan 4	17:00 Hatha Yoga 2 1:30 Fenella 2
18:00 Pilates 2 0:50 Charlotte 2	18:00 Step Dance 1 0:50 Kristin 1	18:00 Body Shape (BOSU) 0:50 Sebastian W. 2	18:30 Speedball™ Fitness 0:30 Stefan 2	18:00 ZUMBA® 0:50 Monique 1	15:30 BOSU® Gym 0:50 Stefan 2	17:00 Schwimmen 2 1:00 Heike P. 5
18:00 Xycle 1 0:50 Victor 4	18:00 Latin 1:00 Augusto 2	18:30 Bauch Xpress 0:25 Kristina 3	19:00 HOT IRON™ 2 1:00 Raffi 1	18:00 Pilates 1 0:50 Verena 2	16:30 BodyART™ 1:00 Stefan 1	18:00 Bauch Xpress 0:25 Kristina 1
19:00 Step Dance 2 1:00 Mathias 1	19:00 Aerobic Dance 2 1:00 Mathias 1	18:30 Xycle 2 1:30 Tommy 4	19:00 BodyART™ 1:00 Sebastian 2	18:00 Schwimmen 1 1:00 Heike P. 5		18:00 Xycle 1 0:50 Dani / Helge 4
19:00 Stretch & Relax 0:50 Charlotte 2	19:00 Body Shape 0:50 Marcus 2	19:00 Musical Dance 1:00 Kristina 1	19:00 Tischtennis 0:50 Trainer 3	18:00 TRX 1 0:45 Trainer 6		18:00 Schwimmen 3 1:00 Heike P. 5
19:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 3	19:00 Tischtennis 0:50 Trainer 3	19:00 Speedball™ Fitness 0:50 Mathias 2	19:00 Xycle 1 0:50 Carmen 4	19:00 HOT IRON™ 1 1:00 Dani 1		18:30 Body Shape Xpress 0:25 Kristina 1
19:00 Xycle 2 1:10 Victor 4	19:00 Xycle 2 0:50 Raffi 4	19:00 Aqua Fitness 0:45 Sebastian W. 5	19:00 Aqua Fitness 0:45 Deana 5	19:00 Body Shape 0:50 Monique 2		19:00 HOT IRON™ 2 1:00 Dani / Helge 1
19:00 Aqua Fitness 0:45 Marcus 5	20:00 HOT IRON™ 2 1:00 Chrissi 1	19:00 TRX 1 0:45 Trainer 6	20:00 Step Dance 2 1:00 Sebastian 1	19:00 Schwimmen 2 1:00 Heike P. 5		
20:00 Schwimmen 1 1:00 Heike P. 5	20:00 Speedball™ Fitness 0:30 Mathias 2	19:00 KickPower Intro 0:25 Tanja 3	20:00 Box Power 1:00 Raffi 2	20:00 Schwimmen 3 1:00 Heike P. 5		
20:00 BodyART™ 1:00 Virginia 1	20:00 Qi Gong 0:50 Rebecca 3	19:30 KickPower 1:00 Tanja 3	20:00 Xycle 2 0:50 Carmen 4	20:15 Hatha Yoga 2 1:30 Uwe 1		
20:15 XCO® & FLEXI® 0:50 Marcus 2	20:00 Xycle 3 1:10 Raffi 4	20:00 Step Dance 3 1:00 Mathias 1	21:00 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2			
20:15 Kundalini Yoga 1:10 Delia 3	20:30 Speedball™ Fitness 2 0:30 Mathias 2	20:00 Hatha Yoga 2 1:30 Sabine 2				
21:00 Schwimmen 2 1:00 Heike P. 5	21:00 Tai Chi 1:10 Rebecca 1	20:00 Schwimmen 2 1:00 Heike P. 5				
	21:15 Bauch Xpress 0:25 Trainer 2	21:00 Schwimmen 3 1:00 Heike P. 5				

### Öffnungszeiten

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

### Kinderbetreuung

Mo - Fr: 08:45 - 13:00 Uhr  
Mo - Fr: 16:30 - 19:30 Uhr  
Sa + So: 09:00 - 18:00 Uhr  
Feiertag siehe Aushang

### Kurs Farbsystem

Teilnehmer ohne Vorkenntnisse  
Teilnehmer mit Grundkenntnissen  
Teilnehmer mit guten Kenntnissen  
Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen  
Kinderkurse ab 3 Jahren  
Kurs durch externen Anbieter (hier können Extrakosten entstehen)

### 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 = Xycle Studio  
5 = Pool  
6 = Fläche