

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



ELIXIA - Newsletter - Mai 2024



Liebe ELIXIA Freundinnen und Freunde,

der Frühling hat uns mit seinen warmen Sonnenstrahlen willkommen geheißen und uns ermutigt, unsere Fitnessziele mit frischem Elan zu verfolgen. Nun da der Mai vor der Tür steht, laden wir euch ein, gemeinsam mit uns den nächsten Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen und stärkeren Selbst zu gehen. In diesem Monat erwarten euch spannende neue Kurse, inspirierende Events und aufregende Herausforderungen, die euch dabei unterstützen, eure Grenzen zu überwinden und eure Ziele zu erreichen. Lasst uns gemeinsam in einen aktiven und energiegeladenen Mai starten!

Dein ELIXIA Team Hellersdorf

Mai

Geänderte Öffnungszeiten

Mittwoch, Maifeiertag	01.05.24	09:00-21:00
Donnerstag, Christi Himmelfahrt	09.05.24	09:00-21:00
Montag, Pfingstmontag	20.05.24	09:00-21:00

Die Zeiten der Kinderbetreuung erfahrt ihr in der App!

ELIXIA



Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass wir ab dem 01.06.2024 eine neue und verbesserte App für unseren Club einführen werden! Die neue App bietet zahlreiche Vorteile und Funktionen, die dein Training und deine Mitgliedschaft bei uns noch angenehmer gestalten werden.

In der Übergangsphase im Mai hast du die Möglichkeit, die neue App kennenzulernen und dich mit den neuen Funktionen vertraut zu machen. Unsere Mitarbeiter im Club stehen dir dabei gerne zur Seite und beantworten alle deine Fragen.

Ab dem 01.06.2024 wird die alte App abgeschaltet, daher bitten wir dich, rechtzeitig auf die neue App umzusteigen, um weiterhin alle Services und Angebote nutzen zu können.

Wir sind überzeugt, dass die neue App dein Trainingserlebnis bei uns noch besser machen wird und freuen uns darauf, gemeinsam mit dir in eine neue Ära des digitalen Trainings zu starten!

Bei Fragen oder Unterstützungsbedarf zögere nicht, auf unsere Mitarbeiter im Club zuzugehen - wir helfen dir gerne weiter.

[Applink für Apple Geräte <<<< hier klicken](#)

[Applink für Android Geräte <<<< hier klicken](#)



Der Sommer steht vor der Tür und wir haben eine besondere Aktion für euch! Empfehle uns erfolgreich an Freunde, Familie oder Kollegen und sichere dir ein Bonusguthaben von bis zu 50€ auf dein ELIXIA Konto.

So funktioniert es:

1. Empfehle uns an deine Kontakte und teile deine Begeisterung für ELIXIA.
2. Dein Kontakt meldet sich bei uns an und gibt deinen Namen als Empfehlungsgeber an.
3. Bei erfolgreicher Anmeldung erhältst du ein Bonusguthaben von bis zu 50€ gutgeschrieben.

Nutze diese Gelegenheit, um gemeinsam mit deinen Liebsten fit und aktiv durch den Sommer zu starten. Teile deine Erfahrungen mit anderen und profitiere von unserem attraktiven Bonusprogramm.

Die Aktion läuft bis 31.05.2024, also zögere nicht, deine Empfehlungen weiterzugeben und dir dein Bonusguthaben zu sichern.

Bei Fragen stehen dir unsere Mitarbeiter im Club gerne zur Verfügung.
Wir freuen uns auf einen aktiven und motivierten Sommer mit euch!



KURSSPECIAL

DRUMS MIT CONNY

SAMSTAG, 01.06.2024 UM 16:00 -17:15 Uhr
IN STUDIO 1 BEI CONNY

KOSTEN (INTERN): 5€
KOSTEN (EXTERN): 15€

ELIXIA
Health & Wellness Group

In unserem DrumsAlive-Special erlebst Du eine unvergessliche Kombination aus Musik, Trommeln und Bewegung. Lässt Du Dich einmal vom Rhythmus der Musik mitreißen, willst Du gar nicht mehr aufhören!

Alles, was Du brauchst, sind lediglich Spaß, Neugier und Freude an der Bewegung. Bälle, Drum Sticks und Musik gibt es hier im Studio.



ELIXIA

Wir freuen uns euch mitteilen zu können, dass unser Garten wieder auf Vordermann gebracht wurde und nun strahlend bereit ist, die Sommerzeit zu begrüßen!

Nach intensiver Pflege und liebevoller Aufmerksamkeit erstrahlen unsere Blumenbeete in bunten Farben und unsere Sträucher sind am Blühen. Egal ob ihr euch nach einem sonnigen Plätzchen sehnt, um ein Buch zu lesen, oder einfach nur nach einem Saunagang entspannen wollt - unser Garten bietet den perfekten Rahmen für ruhige Momente im Freien.

Wir freuen uns darauf, euch bald in unserem strahlenden Garten willkommen zu heißen!

Schwarzwälder Kirsch

Whey Kirsche
PRO80 Schoko
180ml Milch
Schokoraspeln
Kirschen

0,3l für 3,95€



Der Sommer rückt näher und es ist Zeit, sich auf die warmen Tage vorzubereiten. Mit diesen fünf effektiven Übungen kannst du deine Fitness steigern und deinen Körper für die Strandzeit stärken:

1. Kniebeugen (Squats): Kniebeugen sind eine der besten Übungen, um deine Beine, Gesäßmuskulatur und deinen unteren Rücken zu stärken. Beginne mit den Füßen schulterbreit auseinander, senke deinen Körper, als ob du dich auf einen unsichtbaren Stuhl setzen würdest, und drücke dann durch die Fersen, um wieder aufzustehen. Wiederhole die Bewegung für drei Sätze von jeweils 10-15 Wiederholungen.

2. Liegestütze (Push-Ups): Liegestütze sind eine großartige Ganzkörperübung, die deine Brust-, Schulter-, Trizeps- und Rumpfmuskulatur trainiert. Beginne in einer hohen Plank-Position mit den Händen etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt. Senke deinen Körper ab, bis deine Ellenbogen etwa im rechten Winkel gebeugt sind, und drücke dann zurück in die Ausgangsposition. Führe drei Sätze von 8-12 Wiederholungen durch.

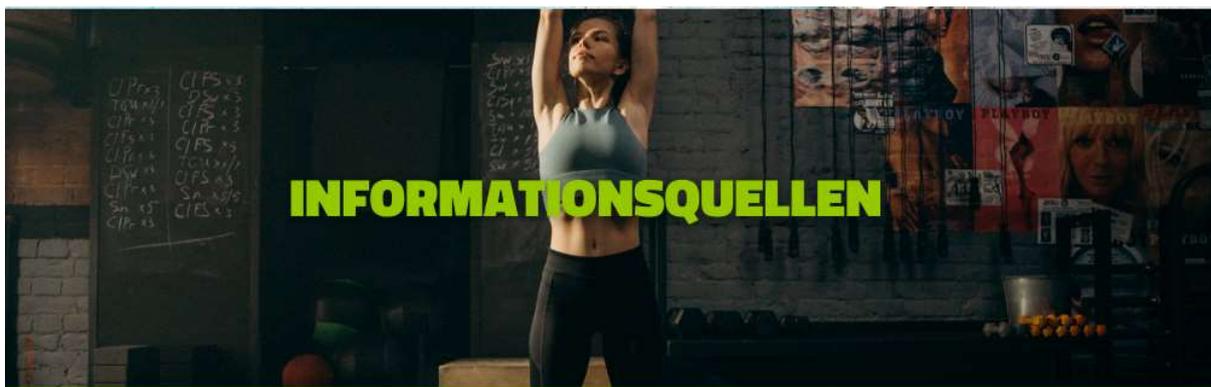
3. Ausfallschritte (Lunges): Ausfallschritte sind ideal, um deine Beinmuskulatur zu kräftigen und die Stabilität deiner Core-Muskulatur zu verbessern. Stehe aufrecht, mache einen großen Schritt nach vorne und senke deinen Körper, bis beide Knie einen rechten Winkel bilden. Drücke dann durch die Ferse des vorderen Fußes, um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren. Wiederhole die Bewegung abwechselnd für drei Sätze von 10-12

Wiederholungen pro Bein.

4. Plank: Die Plank ist eine effektive Übung, um deine Rumpfmuskulatur zu stärken und deine Körperstabilität zu verbessern. Beginne in einer Liegestützposition, aber stütze dich auf deine Unterarme statt auf deine Hände. Halte deinen Körper in einer geraden Linie vom Kopf bis zu den Fersen und spanne deine Bauchmuskeln fest an. Halte die Position für 30-60 Sekunden und wiederhole für drei Sätze.

5. Burpees: Burpees sind eine intensive Ganzkörperübung, die Ausdauer, Kraft und Koordination erfordert. Beginne im Stehen, springe hoch, dann geh in eine Liegestützposition, führe eine Liegestütze durch, springe zurück in die Kniebeugenposition und springe dann explosiv nach oben. Führe so viele Burpees wie möglich in 60 Sekunden durch und wiederhole für drei Sätze.

Integriere diese fünf Übungen in dein Trainingsprogramm, um dich optimal auf den Sommer vorzubereiten und deinen Körper fit und straff zu machen. Wenn du Unterstützung beim Erlernen der Übungen benötigst oder sie in deinen Trainingsplan integrieren möchtest, vereinbare gerne einen persönlichen Termin mit einem unserer Trainer an der Rezeption. Mit Engagement und Ausdauer wirst du bereit sein, den Sommer in vollen Zügen zu genießen!



ELIXIA Hellersdorf
Heidenauer Str. 26
12627 Berlin
+49 30 992 776 00
info.hellersdorf@elixia.de

ELIXIA Lichterfelde
Lankwitzer Str. 19-24
12209 Berlin
+49 30 274 902 70
info.lichterfelde@elixia.de

ELIXIA Wilmersdorf
Prager Platz 1-3
10779 Berlin
+49 30 854 068 00
info.wilmersdorf@elixia.de

Weitere Informationen veröffentlicht ELIXIA regelmäßig über den [Instagram-Kanal](#), über [facebook](#) oder auf www.elixia.de (dort bitte den jeweiligen Club auswählen).

Haben Sie keinerlei Zugriff auf das Internet? Alle Neuigkeiten und Informationen hängen auch immer am Eingang der Vitalclubs aus.



Impressum:
Herausgeber
ELIXIA Vitalclub GmbH & Co. Hellersdorf KG
Heidenauer Straße 26, 12627 Berlin
Registergericht: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Registernummer: HRA 43319 B

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE267627034
Newsletter abbestellen