

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



ELIXIA - Newsletter April 2024



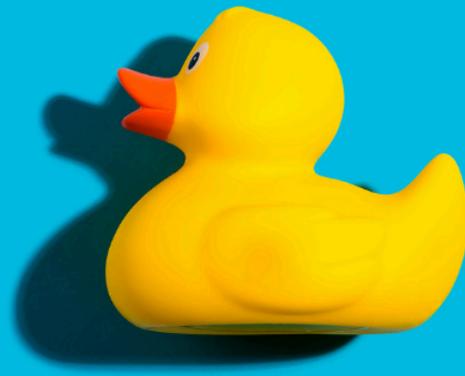
Liebe ELIXIA Freundinnen und ELIXIA Freunde,

der Frühling ist da, der Sommer steht vor der Tür. Mit neuen Kursen und Ideen starten wir in diese Zeit.

Viel Spaß und sonnige Grüße,
das ELIXIA Team Lichterfelde

4-STUNDEN-SCHWIMMEN 2024

Es war ein großartiger Abend,
mit tollen Leistungen!
Wir gratulieren allen,
die mit im Wasser waren!



Es sind in Berlin 7 Erwachsenenteams und 2 Kinderteams angetreten!

Die Kinderwertung:

Platz 1: Die Tornados mit 13.850 Metern

Platz 2: Die Powerkids mit 13.600 Metern

Die Erwachsene:

Platz 1: Die Goldenen Haie mit 20.050 Metern

Platz 2: Die Trifinisher mit 19.100 Metern

Platz 3: Fritz die Katze mit 18.000 Metern

Platz 4: Die DLRG Berlin mit 15.400 Metern

Platz 5: Die Unglaublichen mit 15.225 Metern

Platz 6: Powerlixia mit 14.650 Metern

Platz 7: Die Pinguine mit 13.075 Metern

Insgesamt wurden an diesem Abend knapp 143 Kilometer geschwommen.

Das ELIXIA Team Berlin gratuliert zu dieser großartigen Leistung!

Nun gilt es, den 29.6.2024 freizuhalten – dann wird es in Lichterfelde heißen: 12-Stunden-Schwimmen 2024.



LET'S MOVE®
FOR A BETTER WORLD
CHALLENGE

„Let's Move for a better world“ – Das war einmal wieder das Motto im März.

127 Länder, 1576 Fitnessstudios, 107017 Personen haben teilgenommen.

Deutschland ist mit 42.745.563 Moves auf Platz 3 gelandet.

Alle 3 ELIXIA Clubs haben teilgenommen und sind in Deutschland auf folgenden Plätzen gelandet:

Platz 26 Hellersdorf mit 427.691 Moves

Platz 39 Lichterfelde mit 272.161 Moves

Platz 40 Wilmersdorf mit 270.688 Moves

Challenge des Monats April



Es ist Zeit einmal wieder zu testen, wie gut die eigene Stabilität ist?

Dann ist das genau die richtige Challenge! Die Plank gilt als eine der effektivsten Übungen für eine gesunde Körperstabilität.

Die Challenge läuft vom 13.-23. April 2024. Einfach einen unserer Trainer ansprechen und mitmachen!

Hier noch eine kleine Motivationshilfe: Der 2023 aufgestellte Weltrekord liegt bei 9 Stunden, 38 Minuten und 47 Sekunden. Für die Damen gilt es die Marke von 4 Stunden und 20 Minuten im Auge zu behalten.

Viel Spaß!



DIE AUFGUSSZEITEN

Die regulären Aufgusszeiten bleiben bestehen:

montags 10:15 – 11:15 – 12:15 – 18:30 – 19:30 – 20:0

dienstags 19:15 – 20:15 – 21:15

mittwochs 10:30 – 11:30 – 12:30 – 17:30 - 18:30 – 19:30

donnerstags 19:30 – 20:30 – 21:30

freitags 10:15 – 11:15 – 12:15 – 17:30 – 18:30 – 19:30 (In den geraden Kalenderwochen findet freitags von 15 bis 18 Uhr Familienschwimmen und –sauna statt. Kinder sind in dieser Zeit im Wellnessbereich und auch beim 17:30 Uhr Aufguss herzlich Willkommen.)

samstags 12:15 – 13:15 - 14:15

sonntags 17:30 – 18:30 – 19:30



Aufgrund des großen Erfolges im März stellt Frank euch monatlich seine „Schwimmhilfe“ zur Verfügung.

Jeweils am 1. Sonntag des Monats gibt es die Möglichkeit, 15 Minuten gratis Einzeltraining zu belegen und sich Tipps zum Optimalen Kurs und Training abzuholen!

Gebucht werden können die Termine über die App ab 12 Uhr des Vortages.

Ich fühle mich gut ...

Sonntag, 21.4.2024
12:30 und 13:45
Uhr

Drums Alive®

ELIXIA

- BODY Elements
- Hüft Fit
- Wakeup HIIT Cube
- Bosu Xpress
- Core Intensiv
- Eltern-Kind-Sport
- Schulter Fit
- Yoga Flow
- Body & Mind Dance
- Mobility Rücken

Nach Ostern startet der neue Kursplan. Hier gibt es kleinere und größere Veränderungen.

Ihr findet den neuen Plan unter www.elixia.de

Auch gibt es einige ganz neue Formate zu entdecken, wie z.B.

BODY ELEMENTS immer montags um 19 Uhr

In diesem Kurs werden nicht nur Bauch, Beine, Po, sondern auch Brust, Arme, Core und jeder Muskel des Körpers beansprucht. Durch Variationen der Übungen und zusätzliche Hilfsmittel wie Resistance Bands oder Gewichte können die Schwierigkeitsstufen der Übungen individuell angepasst werden. Ob Einsteigend, Fortgeschritten oder Fitness-Profi, ein Kurs mit Muskelkatergarantie.

Für diesen und alle anderen neuen Kursen wünschen wir viel Spaß beim Entdecken.

Für den gesamten Kursplan gilt: Viel Spaß beim Trainieren und viel Erfolg beim Erreichen der persönlichen Ziele!



TISCHTENNIS

Wir erweitern das Tischtennisangebot.

Freitags sind die Kinder dran. Nachmittags kann im Rahmen der Kinderbetreuung gespielt werden. Eine zusätzliche Anmeldung ist nicht nötig.

Samstags sind die Familien dran. Von 10-18 Uhr kann eine Platte über die App gebucht werden und von Eltern mit Kindern genutzt werden.

Sonntags sind die Erwachsenen dran. Von 10-18 Uhr kann eine Platte über die App gebucht werden.

Das Angebot findet in Kursraum 7 statt.

ELIXIAKNIGGE

Hygiene an den Trainingsgeräten:



1. Sämtliche Sitz- und Lehnflächen werden während der Nutzung bitte mit einem Handtuch belegt.
2. Sämtliche Griffflächen werden nach der Nutzung bitte desinfiziert.
3. Die Ausdauergeräte werden bitte darüber hinaus nach der Nutzung so weit desinfiziert, dass keine Schweißtropfen zurück bleiben.



Shake des Monats April: Banana-Split

frische Bananen
Proteinpulver
Banane und Schokolade
Schokosauce
Schokosplitter
Milch nach Wahl

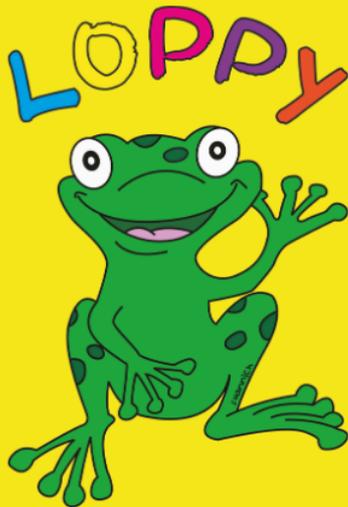


Neuer Kursplan für Kinder und die ganze Familie



Der neue Kursplan für kleine und große Kinder und die ganze Familie startet nach den Osterferien.

Er wird rechtzeitig erscheinen unter www.elixia.de



ACHTUNG:

AM OSTERMONTAG MUSS LOPPY
OSTEREIER SUCHEN.
DAHER BLEIBT DER KIDSClub AN
DIESEM TAG GESCHLOSSEN.

COMING SOON

Im Mai stehen wieder
einige Feiertage bevor -
mit ihnen spannende
Sonderkurspläne und
die ersten
Outdooraktivitäten.

INFORMATIONSQUELLEN



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. Lichterfelde KG,
Lankwitzer Straße 19-24, 12209 Berlin
Registergericht: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Registernummer: HRA 43320 B
Geschäftsführer: Benito Wegrad; Susanne Wiggert*

Newsletter abbestellen