

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



ELIXIA - Newsletter April 2024



Liebe ELIXIANer,

Der Frühling ist in vollem Gange und wir im ELIXIA Wilmersdorf können es kaum erwarten, diesen Monat mit euch zu rocken! Der April bringt nicht nur wärmere Temperaturen und blühende Natur, sondern auch eine Fülle an neuen Möglichkeiten, um euer Training auf das nächste Level zu bringen. Lasst uns gemeinsam den April zu einem Monat des Fortschritts und der Transformation machen. Seid dabei, wenn wir zusammen fit werden und unsere Ziele erreichen!

April

Geänderte Öffnungszeiten

Montag, Ostermontag	01.04.24	09:00-21:00
Mittwoch, Maifeiertag	01.05.24	09:00-21:00

ELIXIA



Workshop zum Thema Stress mit Ilan

In Studio 1

06.04.2024

ab 16:00

**5€ pro Mitglied (direkt bei Anmeldung)
Anmeldung ab sofort an der Rezeption**

Du bist gestresst und auf der Suche nach neuen Methoden, um damit umzugehen? Dann haben wir genau das Richtige für dich! Am 6. April ab 16:00 Uhr laden wir dich zu unserem Kursspecial "Workshop zum Thema Stress" mit unserem erfahrenen Kurstrainer und Coach Ilan in Studio 1 ein.

In diesem Workshop wirst du lernen, wie du Stress effektiv bewältigen und deine innere Ruhe wiederfinden kannst. Ilan wird dir praktische Tipps und Übungen vermitteln, die dir helfen, einen gelasseneren und ausgeglicheneren Lebensstil zu führen.

Das Special ist exklusiv für Mitglieder und kostet nur 5€ pro Person. Die Anmeldung ist ab sofort an unserer Rezeption möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, also sichere dir rechtzeitig deinen Platz!

Salsation Lyrik Expression mit Elisa

In Studio 1

13.04.2024

16:00 - 18:00

Anmeldung ab sofort an der Rezeption



Tanz durch das Leben mit Meraki im Herzen, Mit jedem Schritt, den du setzt, lass deine Leidenschaft starten.

Fühle die Musik tief in deiner Seele,

Lass den Rhythmus dich führen, lass dich von ihm stehlen.

Im Lyrical Dance findest du deinen Ausdruck, deine Bahn, Mit Hingabe und Liebe fängt jeder neue Tanz an.

Komm, tritt ein in die Welt, wo Bewegungen erzählen, Von Träumen und Wünschen, die in uns quellen.

Lass uns gemeinsam tanzen, mit Meraki als Guide, Entdecke die Freude, die in der Bewegung liegt, weit und breit.

Jeder ist willkommen, jeder Schritt zählt, Im Tanz entfaltet sich das Leben, das uns so sehr gefällt.

Meraki ist ein griechisches Konzept, das Leidenschaft, Hingabe und Kreativität in dem, was man tut, beschreibt. Es geht darum, sich mit ganzer Seele einer Sache zu widmen und sich selbst im Ergebnis wiederzufinden. Lyrischer Ausdruck im Tanz, oder Lyrical Dance, verbindet Tanz mit Poesie und Emotion, wobei die Tänzer ihre Gefühle durch fließende Bewegungen und Mimik ausdrücken.



Mit großer Freude möchten wir verkünden, dass wir die Ruderchallenge gegen UpperFit mit einem überwältigenden Vorsprung gewonnen haben!

Gemeinsam sind wir unglaubliche 3390 km gerudert, und das mit großem Abstand vor unseren Konkurrenten.

Unser Erfolg in dieser Challenge ist das Ergebnis harter Arbeit, Entschlossenheit und vor allem Teamarbeit. Jeder von euch hat sein Bestes gegeben und sich voll und ganz für unser Ziel eingesetzt. Eure Hingabe und Ausdauer haben sich ausgezahlt und haben es uns ermöglicht, diese bemerkenswerte Leistung zu erreichen.

Es war inspirierend zu sehen, wie wir als Team zusammengearbeitet haben, um dieses Ziel zu erreichen. Jeder Ruderzug, jeder Kilometer war ein Schritt näher an unserem Triumph. Eure Motivation und Energie haben uns durch jede Welle und jeden Widerstand getragen.

Dieser Sieg ist nicht nur ein Beweis für unsere physische Stärke, sondern auch für unsere Zusammengehörigkeit und unseren unerschütterlichen Teamgeist. Wir haben gezeigt, dass wir gemeinsam jede Herausforderung meistern können, die uns gestellt wird.

Wir möchten jedem Einzelnen von euch unseren aufrichtigen Dank aussprechen. Eure Leistung, Eure Entschlossenheit und Euer Engagement sind bewundernswert und haben diesen Sieg erst möglich gemacht.

Lasst uns diesen Moment feiern und uns auf weitere Erfolge als Team freuen! Herzlichen Glückwunsch zu dieser herausragenden Leistung!



Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass wir ab April unser Kursangebot erweitern. Hier sind unsere neuen Kurse, die ihr ab April in unserem Kursplan finden:

Montag, 7:15 Uhr - Iron Cross mit Virginia

Bereite dich darauf vor, deine Grenzen zu überschreiten und deine Kraft zu maximieren mit Virginia in unserem Iron Cross-Kurs am Montagmorgen.

Mittwoch, 10:30 Uhr - Aroha mit Robert

Entdecke das harmonische Zusammenspiel von Bewegung und Musik in unserem Aroha-Kurs mit Robert am Mittwochvormittag.

Donnerstag, 8:00 Uhr - Langhanteltraining mit Katja

Erlebe die kraftvolle Kombination aus Krafttraining und Ausdauer in unserem Langhanteltraining mit Katja jeden Donnerstagmorgen.

Sonntag, 13:30 Uhr - Pilates mit Anja

Genieße eine sanfte und dennoch effektive Pilates-Stunde mit Anja am Sonntagnachmittag, um deine Muskeln zu stärken und deinen Geist zu entspannen.

Wir sehen uns im Kursraum!



Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass wir ab Mai neue Spinning Bikes von Technogym in unserem Fitnessstudio einführen werden! Diese modernen Bikes bieten nicht nur ein verbessertes Trainingserlebnis, sondern auch eine deutlich schnellere Wartung im Vergleich zu unseren vorherigen Modellen.

Um Platz für die neuen Bikes zu schaffen, bieten wir euch die Möglichkeit, eure Lieblings-Spinning Bikes aus unserem aktuellen Bestand zu erwerben! Für nur 400€ (Brutto) pro Bike könnt ihr eines unserer gebrauchten Bikes erwerben und so euer Heimtraining auf das nächste Level bringen.

Wenn ihr an einem Kauf interessiert seid, wendet euch bitte an Janine, unsere Produktmanagerin. Ihr könnt Janine persönlich in unserem Studio ansprechen oder ihr eine E-Mail an janine.lochau@elixia.de schreiben. Janine steht euch gerne zur Verfügung, um eure Fragen zu beantworten und den Kaufprozess zu unterstützen.



AB SOFORT BIETET DIE PRAXIS
"DIE ZWEI" GANZHEITLICHE
CHIROPRAKTISCHE
AKUTBEHANDLUNGEN AN



Ab sofort bietet die Praxis "DIE ZWEI" ganzheitliche chiropraktische Akutbehandlungen an. Wir möchten unseren Patienten eine Möglichkeit geben ein Termin binnen 48 Stunden zu bekommen.

Diese Behandlungen werden nicht von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen.

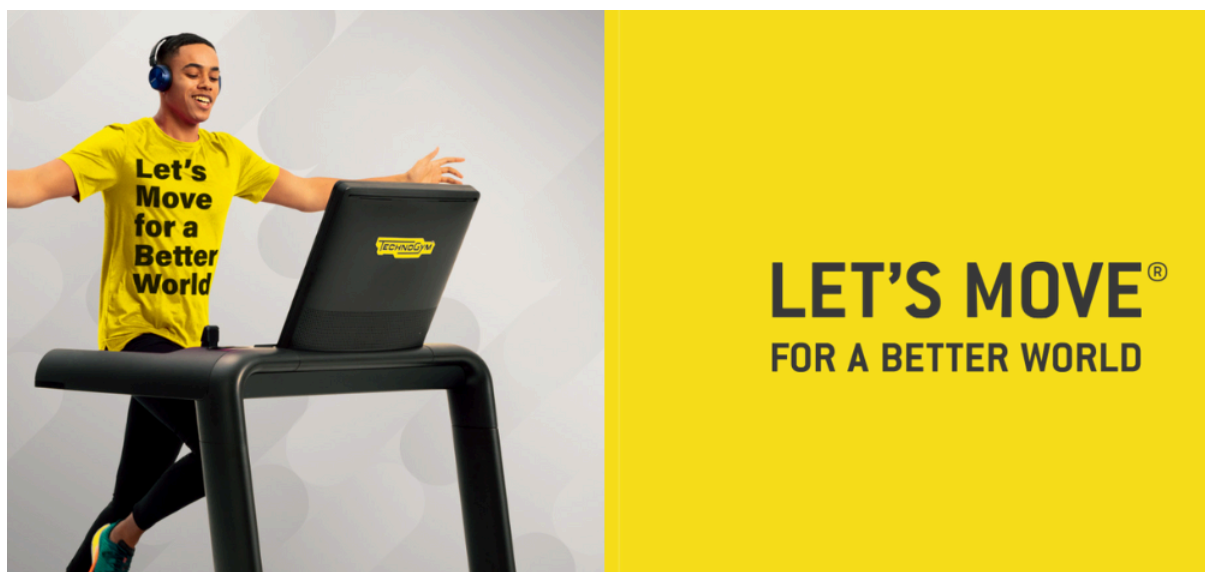
Mitzubringen sind: Befunde, evtl. Röntgenaufnahmen, Handtuch, sportliche Kleidung
Der erste Termin dauert ca. 45 min, beinhaltet eine umfangreiche Befundung & Behandlung und kostet 90,-€.

Die weiteren Termine dauern 30 min und kosten 60,-€.

Die Kosten werden als Selbstzahlerleistung abgerechnet.

Es werden in der Regel 3-5 Termine benötigt.

Termine können über Tel: 030 / 85 40 68 60 oder info@diezwei-physiotherapie vereinbart werden.



Wir haben es geschafft! In unserer Let's Move Challenge haben wir gemeinsam über 260.000 Moves gesammelt und dabei einen aktiven Lebensstil gelebt, der uns alle bewegt hat - im

wahrsten Sinne des Wortes!

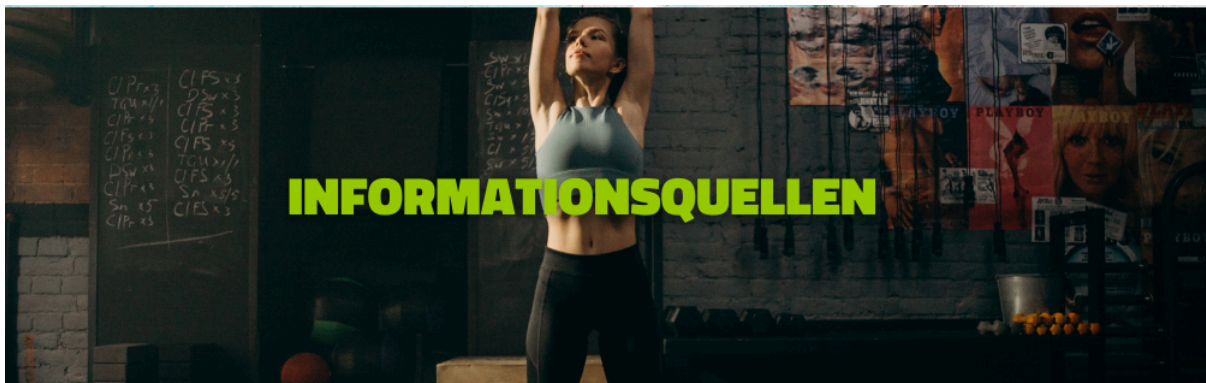
Diese Herausforderung war mehr als nur eine Möglichkeit, unsere Fitness zu verbessern. Sie war eine Gelegenheit, gemeinsam als Community zu wachsen und uns gegenseitig zu motivieren.

Tag für Tag haben wir uns bewegt, sei es durch Spaziergänge, Cardio-Workouts, Tanzen oder andere Aktivitäten, die uns Freude bereiten. Jeder Move hat gezählt und einen Beitrag zu unserem gemeinsamen Ziel geleistet.

Lasst uns diesen Schwung mitnehmen und weiterhin einen aktiven Lebensstil pflegen. Lasst uns gemeinsam weiterhin unsere Ziele verfolgen und uns gegenseitig unterstützen.

Vielen Dank noch einmal an jeden einzelnen von euch für eure Teilnahme an der Let's Move Challenge. Lasst uns weiterhin bewegen, motivieren und inspirieren!

Frohe Ostern wünscht das
gesamte ELIXIA Wilmersdorf!



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. Prager Platz KG,
Amtsgericht Charlottenburg, HRA 43317 B
Geschäftsführer: Benito Wegrad; Susanne Wiggert
Steuernummer: 27/047/33705, FA für Körperschaften I*

Newsletter abbestellen