

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



ELIXIA - Newsletter Mai 2024



Liebe ELIXIA Freundinnen und Freunde,
im Mai stehen uns wieder einige Feiertage bevor. Zeit das schöne Wetter zu genießen, sich etwas Gutes zu tun und sich auf den Sommer zu freuen.

Viel Spaß und sonnige Grüße,

das ELIXIA Team Lichterfelde



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!



Mal wieder stellen wir die Frage: Wer läuft am Weitesten? Gestartet wird in 2 Gruppen: Frauen und Männer!

Gewertet wird von Himmelfahrt bis Pfingsten, 9. Bis 20. Mai 2024

Los geht's!



DIE AUFGUSSZEITEN

Die regulären Aufgusszeiten bleiben bestehen:

montags 10:15 – 11:15 – 12:15 – 18:30 – 19:30 – 20:00

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

samstags 12:15 – 13:15 - 14:15

sonntags 17:30 – 18:30 – 19:30

An den Feiertagen gelten gesonderte Zeiten, die jeweils ausgehängt werden.



Der Mai ist unser Special Monat, bevor die Specials in die Sommerpause gehen.

11. Mai 2024

Cheerobics

mit Celina Mc Carthy



12:30 Uhr Anfänger

13:30 Uhr Fortgeschritten (bereits Erfahrungen in Aerobic/Step)

Cheerleading diente ursprünglich dazu, die Teams bei Footballspielen anzufeuern. Die Kombination aus turnerischen Elementen, Tanz, Aerobic und Akrobatik hält nun auch Einzug in die Fitness-Studios. Cheerobics verbindet Kernelemente des Cheerleadings mit typischen Übungsabläufen des Aerobic. Die Choreografien haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade – und Schwindel erregende Geschwindigkeiten sind keine Seltenheit. Durch die eingesetzten Pompons wird ein effektives Ganzkörpertraining gewährleistet.

Anmeldungen sind ab sofort über die App möglich. Die Teilnahme kostet 5€.



12:30 Uhr für jedes Fitnesslevel

In diesem Kurs wird die Balletttechnik zusammen mit Elementen von Yoga und Pilates in Übungen im Stehen und auf dem Boden verwendet. Wir werden alle Hauptmuskelsysteme stärken, Rücken, Arme, Bauch und Beine. Wir werden unseren Fußgelenken kräftigen für mehr Stabilität in Alltag.

Wir werden mit Dehnübungen in unserer Flexibilität arbeiten und die Entspannung genießen. Wir erreichen eine richtige Körperhaltung und wir haben Freude am Sport mit Rhythmus und Musik. Und wer an Ballett interessiert ist, kann in diesem Kurs an die Basics der Ballett Technik arbeiten und sich verbessern.

Anmeldungen sind ab sofort über die App möglich. Die Teilnahme kostet 5€.





Drums Alive®

Diesmal mit Stefan:
Sonntag, 26.5.2024
12:30 und 13:30



Wir haben im April einen stark überarbeiteten Kursplan an den Start gebracht. Keine Änderung geht geräuschlos. Wir haben Ihre Anregungen aufgenommen und noch einige kleine Anpassungen vorgenommen. Und hoffen damit die meisten Wünsche berücksichtigt zu haben. Den Plan bekommen Sie wie immer auf unserer Website, im Club-Aushang sowie auf unserem Screen.

www.elixia.de



Haben Sie schon unseren neuen Trainer-Kurs H.I.I.T Cube ausprobiert? Knackiges 45-Minuten Training mit unseren professionellen Trainern im Trainingsbereich. Melden Sie sich an und probieren Sie es aus. Nur begrenzte Plätze vorhanden:

Montag + Mittwoch 07:00 - 07:45 Uhr

Montag + Donnerstag um 18:00 Uhr

Wir wünschen viel Spaß





An allen besorstandenen Feiertagen haben wir von 9 bis 21 Uhr geöffnet.

Die Kinderbetreuung öffnet jeweils von 10 bis 14 Uhr.

Die Sonderkurspläne sind veröffentlicht unter: www.elixia.de



Bevor wir die jährliche Poolwartung starten, heißt es noch einmal: Bringt den Pool zum Brodeln!

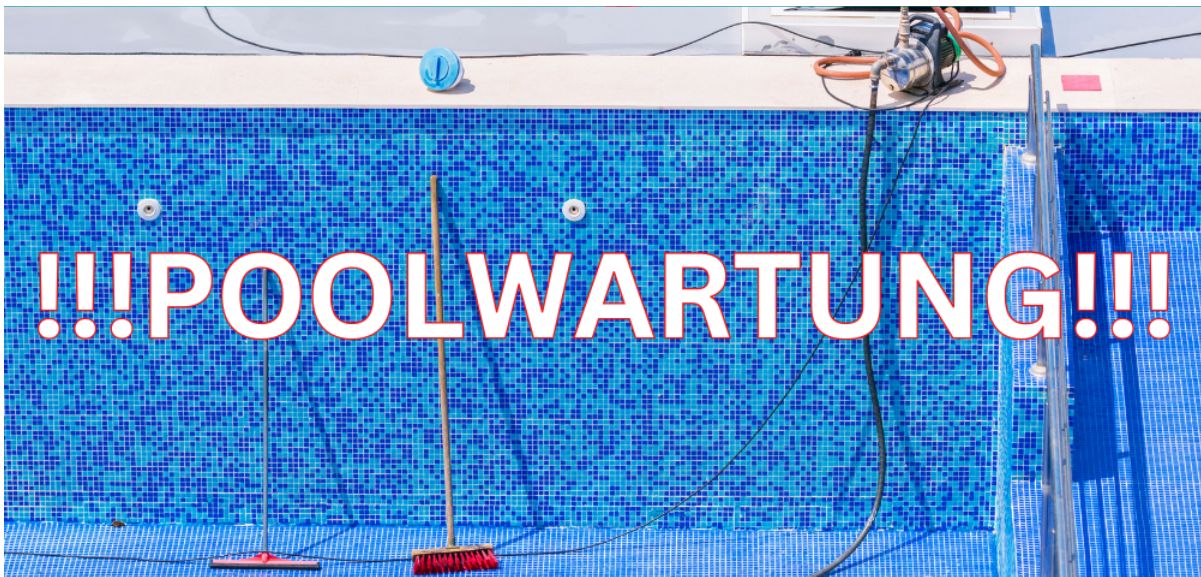
Das 12 Stundenschwimmen 2024 wird an diesem Tag um 12 Uhr starten.

Mitmachen kann jeder, der Spaß am Schwimmen hat – 25 Meter oder Kilometer – völlig egal.

Es gibt nur eine Voraussetzung: Das Seepferdchen

Anmeldungen werden an der Rezeption ab dem 15. Mai 2024 möglich sein.

Anmeldungen sind als komplettes Team, Einzelstarter oder auch für ein Team möglich.
Startgebühr für ELIXIA Mitglieder 20€ und 35€ für externe Starter.



Auch in diesem Jahr werden wir den Pool wieder komplett reinigen, warten und alle notwendigen Arbeiten durchführen. Daher wird das Schwimmbad voraussichtlich vom 30.6. bis zum 21.7.2024 nicht zur Verfügung stehen.

AKTUELLE ÖFFNUNGSZEITEN CLUB & KINDERBETREUUNG

Club LIO

- Montag - Freitag
06:30 - 23:00 Uhr
- Samstag
08:00 - 21:00 Uhr
- Sonntag
09:00 - 21:00 Uhr

Kinderbetreuung

- Montag bis Mittwoch
09:30 - 13:30 Uhr & 16:00 - 20:00 Uhr
- Donnerstag und Freitag
09:00 - 13:00 Uhr & 16:00 - 20:00 Uhr
- Samstag
09:00 - 15:00 Uhr
- Sonntag
10:00 - 14:00 Uhr

INFORMATIONSQLLEN



**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