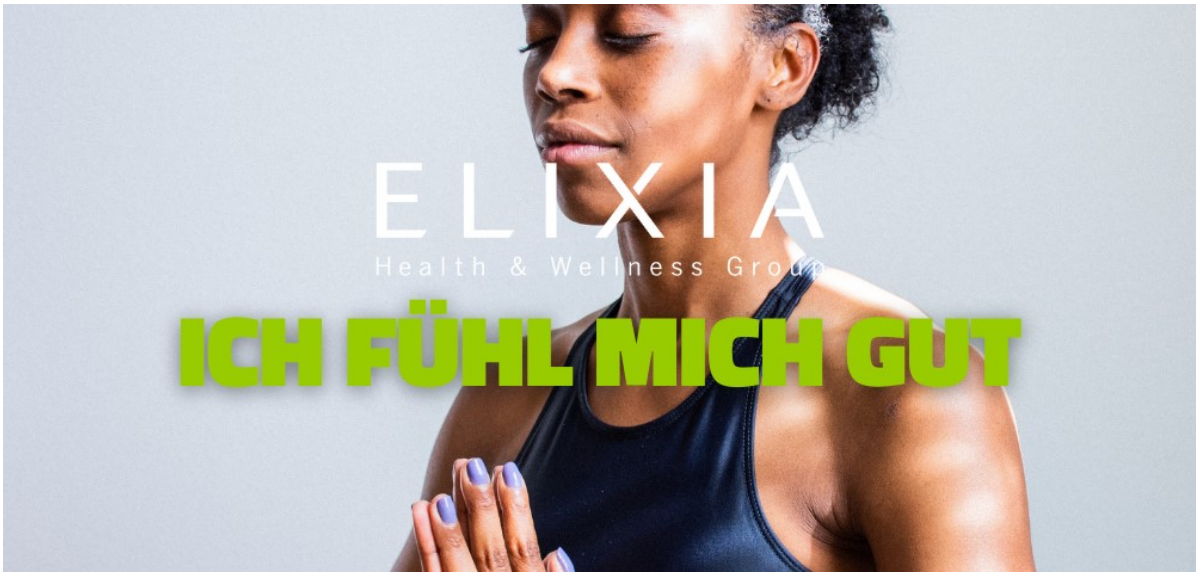
Besuchen Sie hier die Webversion.



ELIXIA - Newsletter - Januar 2024

💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚

Liebe ELIXIAner,

mit dem Einzug des Monats März verabschieden wir uns allmählich vom kalten Winter und heißen den Frühling herzlich willkommen! In diesem Monat stehen im ELIXIA erfrischende und motivierende Events sowie Angebote auf dem Programm, die euch dabei helfen, eure Fitnessziele zu erreichen und den neuen Jahresabschnitt mit voller Energie zu beginnen. Lasst uns gemeinsam in einen aktiven und dynamischen März starten!

Dein ELIXIA Team Hellersdorf

In diesem extra buchbaren Kompaktkurs erlernst du wichtige Techniken von Rettungsschwimmern, bekommst zahlreiche Tipps und wirst optional mit einem zusätzlichen Theorieblock auf die Prüfung zum Rettungsschwimmer vorbereitet.

Wenn du Interesse an dem Kurs hast, melde dich direkt bei der Kundenberatung im Club oder schreibe eine Mail an info.hellersdorf@elixia.de

Der Kurs umfasst 12 Trainingseinheiten á 60 Minuten und startet bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl im April.

Kosten:
Für ELIXIANER 60€, Extern: 180€ €
*Der Kurs kommt nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von **fünf** zustande.

Endlich ist es so weit, ab 10 Uhr wird das Wasser wieder brodeln.

Es gibt nur 2 Voraussetzungen:
1. Du kannst 25 Meter schwimmen – egal wie.
2. Du bringst gute Laune mit.

Es gibt noch letzte Plätze zu vergeben. Die Anmeldung erfolgt persönlich oder per Mail bei tom.haule@elixia.de.
Die Startgebühr beträgt 10€ für ELIXIAner und 25€ für externe Starter.

Wir freuen uns einmal mehr auf einen sportlich nassen und lustigen Tag!

Am 17.03.2024 lädt Charly die Nachwuchssportler zum frohen Osterspecial ein!
Von 13:00 - 14:30 wird in der Altersgruppe von 9 bis 11 Jahren gestartet. Es warten tolle Aktivitäten wie Osterhüpfen, Eierlauf oder Oster-Memory.
Von 15:00 - 16:30 findet dann der Sportkurs für die angehenden Erwachsenen im Alter von 12 bis 15 Jahren statt.

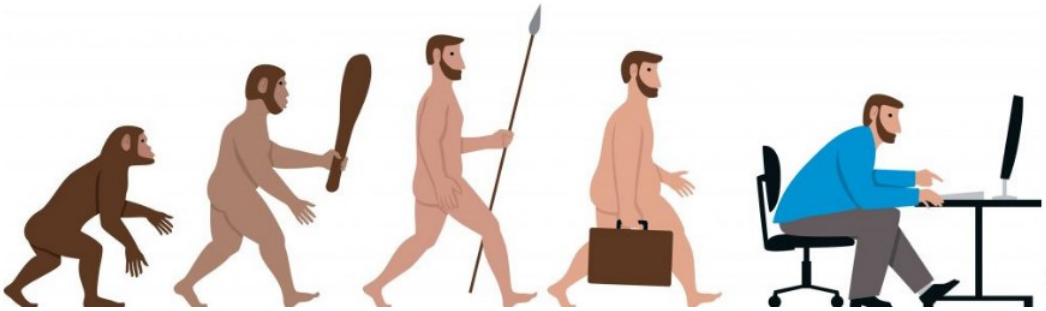
Im Sinne aller appellieren wir einmal wieder an die Fairness untereinander.

Immer wieder werden wir von Kursfans angesprochen, dass sie nicht buchen konnten, da Kurse ausgebucht sind und dann Plätze frei bleiben.

Wir bitten dringend darum, Doppelbuchungen zu vermeiden und nicht wahrnehmbare Kurse abzusagen, sobald klar ist, dass die Teilnahme doch nicht möglich ist. Nur so haben andere die Chance nachzurücken.

Die Abmeldung ist genauso einfach wie die Anmeldung – einfach nochmals den gleichen Button klicken!

Tipps gegen den sitzenden Lebensstil und Fettleibigkeit



Dein Wohlbefinden ist wichtig: Tipps gegen den sitzenden Lebensstil und Fettleibigkeit
in unserer modernen Gesellschaft verbringen viele von uns einen Großteil ihres Tages im Sitzen - sei es am Schreibtisch im Büro, vor dem Bildschirm zu Hause oder während der Fahrt im Auto. Doch dieser sitzende Lebensstil kann schwerwiegende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

Studien zeigen, dass ein übermäßig sitzender Lebensstil mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Krankheiten verbunden ist, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, bestimmte Krebsarten und Fettleibigkeit. Insbesondere die Fettleibigkeit ist zu einem globalen Gesundheitsproblem geworden, das nicht nur physische, sondern auch psychische Auswirkungen haben kann.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass wir aktiv etwas dagegen tun können. Hier sind einige Tipps, um dem sitzenden Lebensstil entgegenzuwirken und ein gesünderes Leben zu führen:

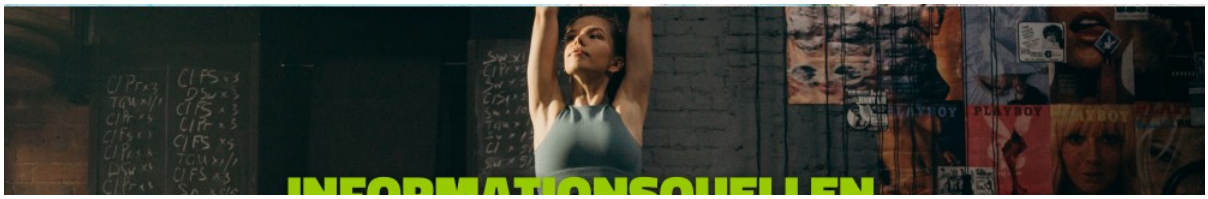
1. Stehpausen einlegen: Versuche, alle 30 Minuten aufzustehen, dich zu strecken und ein paar Schritte zu gehen. Das hilft, den Blutfluss anzuregen und die Muskeln zu aktivieren.

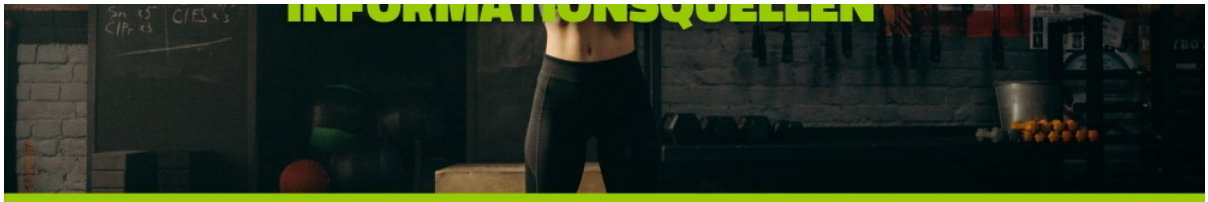
2. Sportliche Aktivitäten integrieren: Suche nach Möglichkeiten, um regelmäßige Bewegung in deinen Alltag einzubauen. Das kann ein Spaziergang in der Mittagspause, Yoga am Morgen oder besuche uns im ELIXIA.

3. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung: Achte darauf, dass dein Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet ist, um Rücken- und Nackenschmerzen zu vermeiden. Verwende beispielsweise einen höhenverstellbaren Schreibtisch oder eine ergonomische Stuhlunterlage.

4. Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Fettleibigkeit. Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Eiweiß.

Indem wir diese Tipps in unseren Alltag integrieren, können wir aktiv dazu beitragen, den negativen Auswirkungen eines sitzenden Lebensstils entgegenzuwirken und ein gesünderes Leben zu führen.





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