Besuchen Sie hier die Webversion.

# ELIXIA Newsletter März 2024

💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚💚

Liebe ELIXIA Freundinnen und Freunde,

wir starten in den März. Mit dem Frauentag und Ostern stehen wieder einige Feiertage bevor. Für diese und auch sonst haben wir wieder einiges vorbereitet.
Viel Spaß wünscht,

das ELIXIA Team Lichterfelde

Endlich ist es so weit, ab 18 Uhr wird das Wasser wieder brodeln.
Du kannst alleine starten.
Du kannst dein Team mitbringen.
Du kannst Teil eines Teams werden.
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 an der Rezeption.
Die Startgebühr beträgt 10€ für ELIXIAner und 20€ für externe Starter.

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

Im März starten wir wieder eine ganz besondere Challenge für den guten Zweck – „Let's move for a better world" ist das Motto.

Bei dieser weltweiten Aktion sammeln Fitnessclubs Moves für einen guten Zweck.
Wir sammeln gemeinsam Moves, die wir dann für Bewegungsmöglichkeiten für eine nahe gelegene Kita einsetzen.

Die Challenge läuft vom 12. bis zum 27. März 2024. Gezählt werden alle Moves, die an den Technogymgeräten gesammelt oder durch die App getrackt werden.
Die Anmeldung ist über die App möglich.

Pro Person können täglich 2000 Moves gesammelt werden.

Die 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

Die Aufgusszeiten am Frauentag, 8.3.2024, entsprechen denen einen „normalen“ Freitags.
Die Zeiten für die Osterfeiertage folgen mit dem Osterkursplan.

In diesem Monat: Sercan Coskun
Er ist seit gut einem Jahr bei uns in Lichterfelde als Trainer auf der Trainingsfläche in der täglichen Betreuung, der Erstellung von Trainingsplänen und in einzelnen Kursen tätig.
Jetzt steht er auch als Personal Trainer zur Verfügung.
Seine besonderen Kompetenzen liegen in den Bereichen:

- des gezielten Muskelaufbaus
- der gezielten Ernährungsberatung
- des Koordinationstrainings
- des Konditionstrainings
- des Mobility Trainings

Gerne kann am Tresen oder im Trainerbüro direkt ein Termin vereinbart werden.
Auch per Email ist Sercan erreichbar unter: trainer.lichterfelde@elixia.de

Sie wollen schon lange mehr, besser, sportlicher oder schneller schwimmen, "trauen" sich aber nicht in unsere Schwimmkurse? Dann bietet Frank ab sofort einmal im Monat den perfekten Einstieg mit der Möglichkeit, 15 Minuten gratis Einzeltraining zu belegen und sich Tipps zum Optimalen Kurs und Training abzuholen!
Los geht's am Sonntag, 3.3.2024. Gebucht werden können die Termine über die App ab dem 2.3.2024, 12 Uhr.

Das vom Ballett inspirierte Training an der Stange für Gesundheit und Schönheit.

13:00 Uhr: Barre Workout für den Rücken
Für einen gesunden, schmerzfreien Rücken und eine schöne Körperhaltung.
Wir trainieren mit wohltuenden Aufwärmübungen aus dem klassischen Ballett an der Stange. Schwerpunkte: Rücken und Koordination der Arme, begleitet von reiselustiger Musik sowie Techno-klassischer Musik.

14:00 Uhr: Barre Workout für die Hüften
Für geschmeidigere Hüften und flüssigere Bewegungen. Inspiriert von den Übungen des klassischen Balletts an der Stange trainieren wir unsere Hüften mit Beckenplatzierungs-, Aufwärm- und Dehnungsübungen, begleitet von reiselustiger Musik sowie klassischer Techno-musik.

Sandrine Battut kommt aus der Tanz Bereich und hat in Paris ihre Ausbildung als klassische und moderne Tänzerin sowie ihre pädagogische Ausbildung erhalten.
Seit 2002 arbeitet sie in Berlin. 2020 schließt sie ihre Ausbildung zur Hata-Yoga-Lehrerin bei dem Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland, BDY/EYU.
sie ist Mutter von zwei Kinder (11 und 16 Jahre)

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

Im März stehen gleich mehrere Feiertage bevor.
Die Öffnungszeiten werden sein:

| Cluböffnung | Kinderbetreuung |
|---|---|
| Frauentag, 8.3.20249 bis 21 Uhr | 10 bis 14 Uhr |
| Karfreitag, 29.3.20249 bis 21 Uhr | 10 bis 14 Uhr |
| Ostersamstag, 30.3.20249 bis 21 Uhr | 9 bis 15 Uhr |
| Ostersonntag, 31.3.20249 bis 21 Uhr | 10 bis 14 Uhr |
| Ostermontag, 1.4.20249 bis 21 Uhr | 10 bis 14 Uhr |

Den jeweiligen Feiertagskurspläne gibt es unter: https://elixia.de/lichterfelde/download-kursplan/
Für den Ostersonntag haben wir noch eine Überraschung vorbereitet… Viel Spaß!

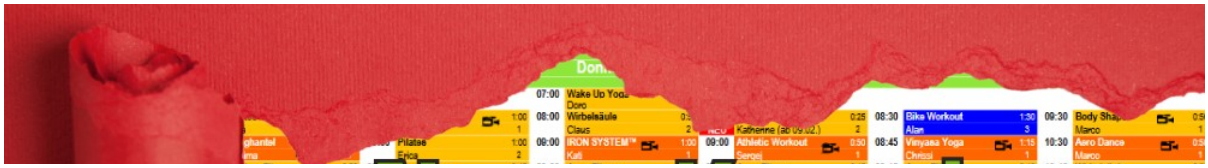
ELIXIA
NEUES VOM TRESEN

Shake des Monats März:
Mirabelle-Mascarpone-Blaubeer
Blaubeeren
Proteinpulver
(Mirabelle Mascarpone)
Magerquark
Milch (nach Wahl)

KIDS

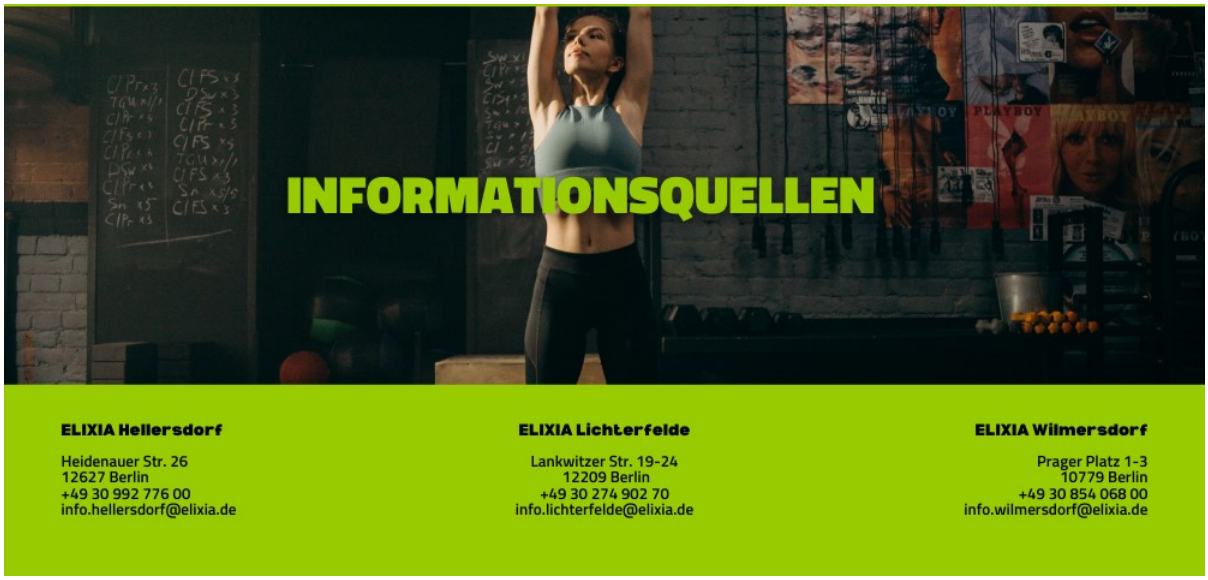
LOPPY...

Im Februar war Kindertag. Dies haben wir zum Anlass genommen, neue Kurse zu testen. Nun basteln wir am neuen, erweiterten Kinderkursplan. Hierfür setzen wir auf das Feedback der Kinder: Welche Kurse haben euch am meisten Spaß gemacht? Welche Kurse sollen regelmäßig stattfinden?
Wir freuen uns über Feedback per Mail an loppy@elixia.de



Nach Ostern wird es einen neuen Kursplan geben.  Dieser wird im Laufe des März auf der Homepage und im Club veröffentlicht.

Es wird einiges Neues zu entdecken geben.




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*