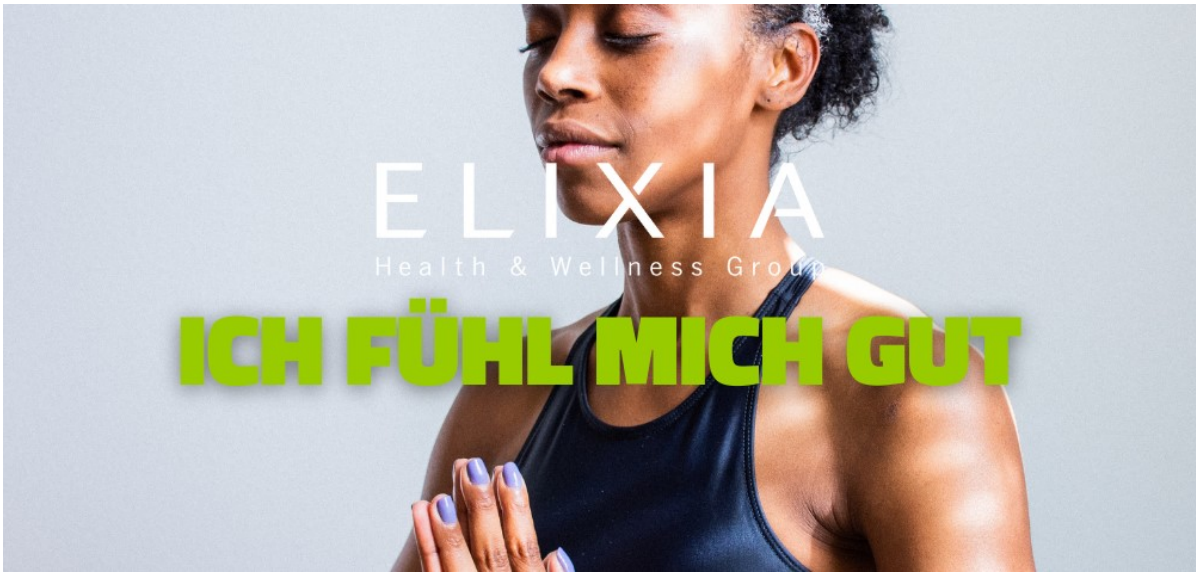
Besuchen Sie hier die Webversion.



ELIXIA - Newsletter - März 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!

Mobility & Strength Workshop mit Hardy

WDH Modul 5: Atmung

30.03.2024

ab 16:00 - 120 Minuten

15€ pro Mitglied (10€ direkt bei Anmeldung und 5€ im Workshop)
Anmeldung ab sofort an der Rezeption

Liebe Fitness-Enthusiasten,

wir freuen uns, euch zu unserer Nachholsession zum Kursspecial im Rahmen der "Mobility & Strength Workshop" Reihe einzuladen! Am 30. März 2024 ab 16:00 Uhr widmen wir uns intensiv dem Thema Atmung unter der professionellen Anleitung von Hardy.

Hier sind die wichtigsten Details im Überblick:

- Datum: 30. März
- Uhrzeit: 16:00 Uhr
- Ort: ELIXIA Wilmersdorf, Studio 1
- Preis: 10€ bei der Anmeldung, zusätzlich 5€ im Kurs an Hardy

In diesem Workshop werden wir gemeinsam erkunden, wie bewusste Atemtechniken dazu beitragen können, Stress abzubauen, die Konzentration zu steigern und eine tiefe innere Ruhe zu finden. Ihr werdet praktische Übungen erlernen, um eure Atmung zu vertiefen und eurem Körper die optimale Menge an Sauerstoff zuzuführen.

Bitte denkt daran, dass für die Anmeldung eine Gebühr von 10€ an unserer Rezeption zu zahlen ist.

Die Anmeldung erfolgt über die Rezeption und die Teilnahme ist auf 20 Plätze begrenzt. Sei

also schnell und sichere dir deinen Platz im Kurs ab sofort.

Wir freuen uns auf eine spannende und effektive Trainingseinheit mit euch!

Wichtig: Beachtet bitte, dass bei einer kurzfristigen Abmeldung die 10€ nicht erstattet werden können und die 5€ Handoutgebühr ebenfalls anfallen.

Sportliche Grüße,

Euer ELIXIA-Team

Spinning Special mit Sandra

im Cycling-Studio

02.03.2024
16:00 - 17:15

Anmeldung ab sofort an der Rezeption

Tauche ein in ein energiegeladenes Spinning-Erlebnis und lass dich von unserer erfahrenen Trainerin Sandra am 02.03.24 von 16:00 bis 17:15 Uhr im Cycling Raum bei uns im ELIXIA Wilmersdorf mitreißen! Das Kursspecial ist für alle ELIXIAner kostenlos. Unser Spinning Special verspricht eine intensive Trainingseinheit, die deine Ausdauer stärkt, deine Muskeln definiert und dich mit positiver Energie für den Rest des Tages auflädt. Sichere dir jetzt deinen Platz und erlebe, wie du deine Fitnessziele auf dem Fahrrad erreichen kannst. Sei dabei und spüre den Rhythmus der Motivation!

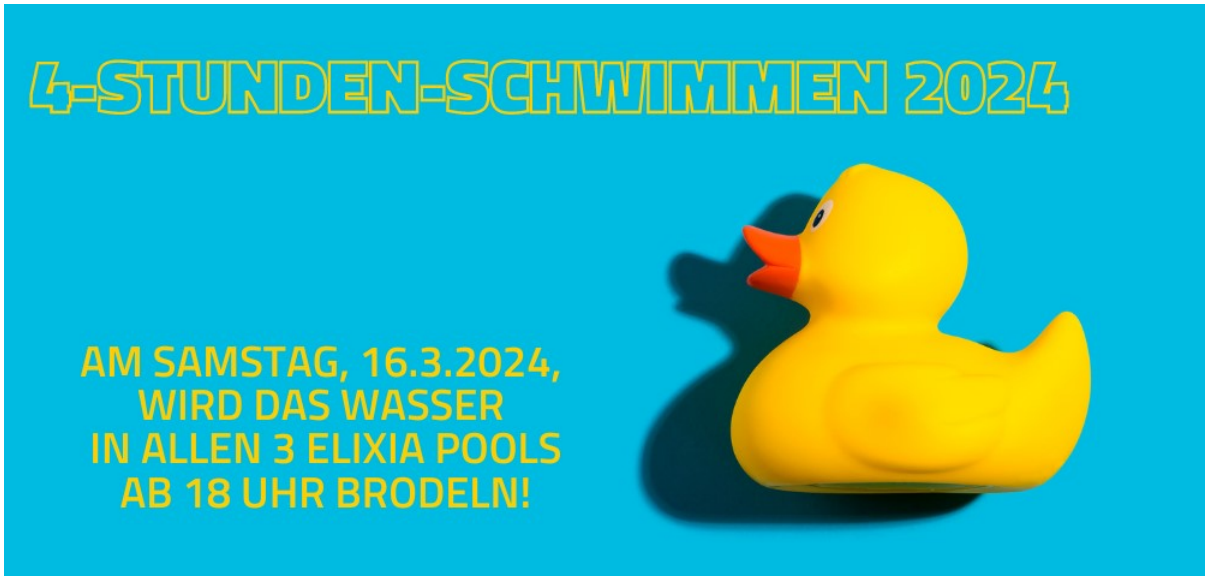
Healthy Core Special mit Lea

In Studio 1

09.03.2024
ab 16:00

5€ pro Mitglied bei der Anmeldung an der Rezeption
Anmeldung ab sofort an der Rezeption

Bereit, deinen Körper von innen heraus zu stärken?
Dann sichere dir jetzt deinen Platz beim Healthy Core Special mit unserer Expertin Lea am 09.03.24 ab 16:00 Uhr in Kursraum 1 im ELIXIA Wilmersdorf! Dieser Kurs konzentriert sich darauf, deinen Rumpf zu festigen und deine Stabilität zu verbessern, damit du dich stark und ausbalanciert fühlst. Komm vorbei und erlebe eine intensive Trainingseinheit, die nicht nur deine Bauchmuskeln, sondern deinen gesamten Körper herausfordert. Melde dich jetzt an und starte auf dem Weg zu einem fitteren und gesünderen Ich! Die Anmeldegebühr für dieses Special beträgt 5€ - zu zahlen bei der Anmeldung an der Rezeption.



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!

Am 12.03. startet wieder die alljährige „Let's Move Challenge“ von Technogym an welcher wir auch dieses Jahr wieder teilnehmen.
Das Ziel dieser Challenge ist es als Fitnessstudio, so viele sogenannte „Moves“ wie möglich zu sammeln. „Moves“ sind eine Maßeinheit zur Bewertung von sportlicher Leistung von Technogym. „Moves“ können gesammeln werden, indem man sich an einem Cardiogerät von Technogym anmeldet. Dies geht einfach über den QR-Code Scanner in der ELIXIA App. Sobald du jetzt anfängst zu trainieren, werden automatisch deine „Moves“ getracked und zählen zur Challenge.
Achtung pro Mitglied können nur 2000 „Moves“ pro Tag in die Challenge eingebracht werden.
Der Sinn der Challenge ist es auf die zunehmenden Krankheiten durch Bewegungsmangel aufmerksam zu machen.
Die Fitnessstudios die am Ende der Challenge die meisten „Moves“ gesammelt haben, bekommen ein Fitnessgerät von Technogym zum Spenden für einen guten Zweck.

Feiere den Weltfrauentag mit uns in der Sauna!

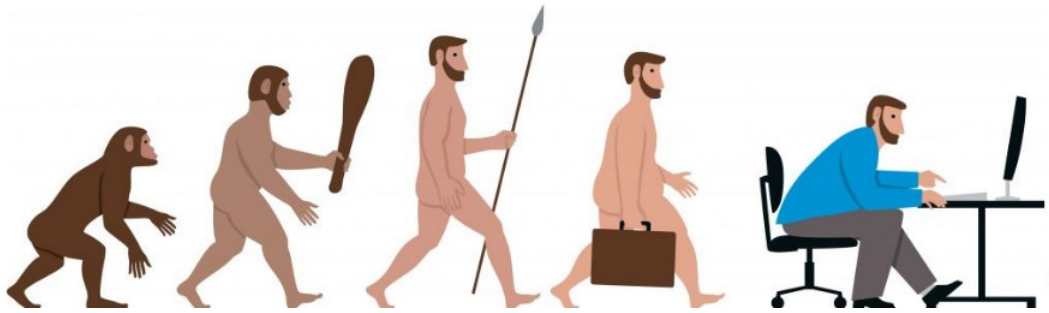
Am 08. März laden wir dich herzlich zu einem besonderen Sauna-Event ein, das ganz im Zeichen der Weiblichkeit steht. Genieße eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in eine Welt der Entspannung und Erholung.

Wir verwöhnen dich mit regelmäßigen Aufgüssen alle 45 Minuten, um Körper und Geist zu beleben. Die genauen Zeiten findest du an unseren Aushängen im Club. Tauche ein in wohlige Wärme und lasse dich von unseren erfahrenen Saunameistern verwöhnen.

Für eine extra Portion Gemütlichkeit haben wir die Sauna liebevoll dekoriert, um eine traumhafte Atmosphäre zu schaffen, in der du dich rundum wohlfühlen kannst.

Erlebe einen unvergesslichen Tag voller Entspannung und Genuss zum Weltfrauentag in unserer Sauna. Wir freuen uns auf dich!

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.

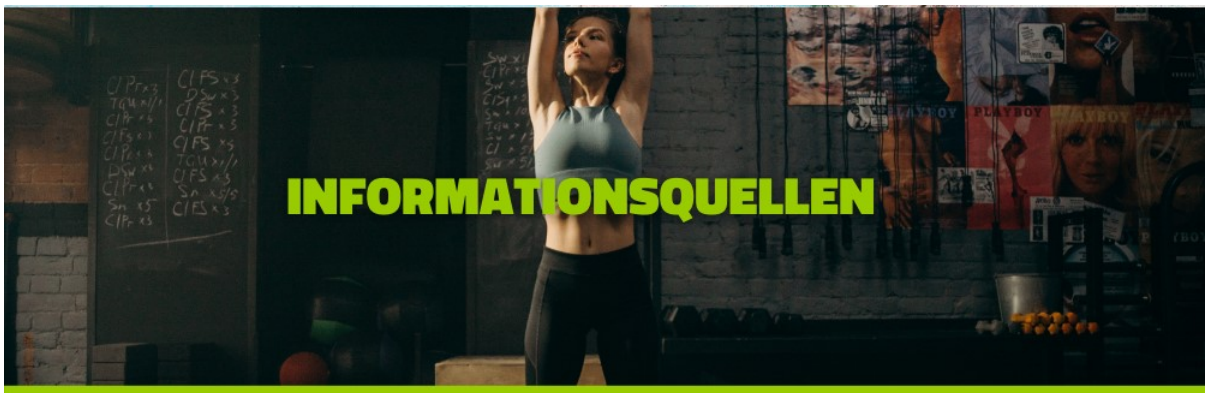
2. Sportliche Aktivitäten integrieren: Suche nach Möglichkeiten, um regelmäßige Bewegung in deinen Alltag einzubauen. Das kann ein Spaziergang in der Mittagspause, Yoga am

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

Newsletter abbestellen