

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



## ELIXIA - Newsletter - Januar 2023



Liebe ELIXIA Freundinnen und ELIXIA Freunde,

hier kommen die Neuigkeiten, Informationen und Termine für den Monat Januar.

Wir wünschen euch einen guten Start ins Jahr 2023 und viel Spaß, gute Erholung sowie wunderbare Momente bei ELIXIA. Wir freuen uns auf ein gemeinsames ereignisreiches Jahr in deinem Vitalclub.

Dein Team ELIXIA



Neues Jahr, neuer Kursplan: Alle Änderungen entnimmst du bitte der ELIXIA App sowie der PDF-Datei auf [www.elixia.de](http://www.elixia.de)

Außerdem bieten wir dir auch in diesem Monat zusätzliche Kurse in Form von Specials & Workshops an. Melde dich ganz einfach vorab über die ELIXIA App an und bezahle die Teilnahmegebühr an der Rezeption.



Das Motto im Januar: Wer verbrennt die meisten Kalorien?  
Jetzt in der App anmelden und starten! Alles zählt!



**WORKSHOP  
SCHULTER MIT STEFAN**

Im vierten Teil der Workshop-Reihe von Trainer Stefan wird das Schultergelenk und die umgebende Muskulatur behandelt. Du lernst neue Übungen kennen, bekommst hilfreiche Tipps und deine Fragen rund um Schulterschmerzen werden beantwortet.

SAMSTAG, 28.01.2023  
14:00 / 15:00 / 16 Uhr  
IM STUDIO 1

KOSTEN JEWEILS:  
5€/MITGLIED, 15€/EXTERNE

ANMELDUNG ÜBER DIE ELIXIA APP

**DANCE SPECIAL  
BEI INNA, VIVI & LAMISE**

Erlebe in diesem Special einen Mix aus verschiedenen Tanzstilen unserer Instruktorinnen Inna, Vivi und Lamise. Lass dich von den Rhythmen mitreißen und tanze, als sähe dir niemand zu.

SAMSTAG, 14.01.2023  
14:00 - 16:00 UHR  
IM STUDIO 1

KOSTEN JEWEILS:  
5€/MITGLIED, 15€/EXTERNE

ANMELDUNG AB SOFORT ÜBER DIE ELIXIA APP



Mit Müdigkeit im Winter haben viele Menschen zu kämpfen. Der Hauptgrund dafür ist, dass wir im Winter deutlich weniger an der Sonne sind, uns fehlt also das Sonnenlicht. Ein weiterer Grund für die Müdigkeit ist, dass unser Körper in der kalten Jahreszeit mehr Energie, also mehr Kalorien braucht.

Was hilft nun aber gegen die Wintermüdigkeit?

Tipp 1: Tageslicht und frische Luft:

Gehe mindestens 15 min pro Tag an die frische Luft. Am besten zur Mittagszeit, da hier die Sonne am stärksten strahlt. Selbst bei bewölktem Himmel nimmt man wertvolles Licht zu sich. Zudem nimmt man so frische Luft zu sich, so beugst du gegen Sauerstoffmangel im Gehirn vor, was eine häufige Ursache für Wintermüdigkeit ist.

Tipp 2: Ernährung ist das A und O:

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell, achte auch im Winter darauf, alle wichtigen Vitamine und Proteine zu dir zu nehmen. Falls dir dies einmal schwerfallen sollte, haben wir im Café mit „Vitamin Well“ ein perfektes Getränk, welches es dir an solchen Tagen erleichtert an deine Vitamine zu kommen. Außerdem ist Magnesium ein besonders wichtiger Energielieferant, welcher ebenfalls bei uns im Café erworben werden kann. Trotz vieler guter Möglichkeiten, Vitamine usw. mit Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen, solltest du immer darauf achten, dass du den Hauptanteil deiner Nährstoffe durch eine ausgewogene Ernährung zu dir nimmst.

Tipp 3: Sport am Morgen vertreibt Kummer und

Sorgen:

Sport am Morgen aktiviert den Körper. Dabei musst du kein 60 Minuten langes HIIT-Workout (High Intensity Intervall Training) machen, es reicht, wenn du dich am Morgen dehnt oder Yoga machst. Schau dafür doch gerne mal in unseren Kursplan rein, hier findest du zum Beispiel am Montag morgen einen „Yin Yoga“ Kurs oder am Freitag ein „Faszientraining“.


Tipp 4: Sport als Routine:

Sport bietet dir nicht nur eine willkommene Abwechslung zum Winteralltag, beim Training werden ebenfalls Adrenalin, Dopamin und Cortisol freigesetzt. Diese Botenstoffe helfen dir nicht nur dabei, dass du dich wohl in deinem Körper fühlst, sondern auch, dass du dich besser konzentrieren kannst. Wenn du also noch keinen Trainingsplan hast, dann melde dich gerne bei uns an der Rezeption und vereinbare einen Trainertermin.

Tipp 5: Powernaps:

Das effektivste Mittel gegen Wintermüdigkeit ist aber immer noch der Schlaf. Wenn dich also mal wieder die Müdigkeit übermannt, dann mach, soweit du dir das erlauben kannst, einen kurzen Powernap. Experten empfehlen dabei die kurze Verschnaufpause auf maximal 30 Minuten zu begrenzen. Allerdings solltest du dabei beachten, den Powernap nicht zu spät zu machen. Dies könnte deinen Nachtschlaf negativ beeinflussen, so schläfst du zum Beispiel schlechter ein und die Wahrscheinlichkeit ist höher, dass du in der Nacht aufwachst.

Wir hoffen, diese fünf Tipps konnten dir helfen und wir dürfen dich bald wieder bei uns im Elixia am Prager Platz begrüßen.



**INFORMATIONQUELLEN**

<b>ELIXIA Hellersdorf</b> Haldenauer Str. 26 13267 Berlin +49 30 592 776 00 info.hellersdorf@elixia.de	<b>ELIXIA Lichterfelde</b> Lankwitzer Str. 19-24 12209 Berlin +49 30 274 502 70 info.lichterfelde@elixia.de	<b>ELIXIA Wilmersdorf</b> 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](http://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*