

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



ELIXIA - Newsletter - Juli 2022



Liebe ELIXIA Freundinnen und ELIXIA Freunde,

hier kommen die aktuellen Neuigkeiten, Termine, Informationen und Ankündigungen von ELIXIA.

Wie immer gibt es wieder einige Herausforderungen, die angenommen werden können, neue Erfahrungen, die gemacht werden können oder einfach Momente zum Genießen.

Wir freuen uns auf einen wunderbaren Monat im Club. Allen ELIXIANern, die jetzt in die Sommerferien starten, wünschen wir einen schönen und vor allem erholsamen Urlaub!

Das ELIXIA Team Lichterfelde





Im Juli gibt es eine Kraftchallenge.

Wir haben eine klassische Übung rausgesucht, die in vielen Trainingsplänen zu den Klassikern gehört – bei den Damen wie bei den Herren.

Hierbei stellen wir die Frage in allen 3 Clubs:

Wer schafft die meisten Wiederholungen beim Langhantel-Bankdrücken am Stück?

- Frauen nehmen das Gewicht von insgesamt 20kg (Stange + Gewichtsscheiben) und Herren 40kg
- Challenge-Teilnahme nur an der Freihantel-Bank möglich (nicht an der Multipresse)

Gewertet wird jeweils der beste Versuch, dieser kann den ganzen Monat über verbessert werden.

Diese besten Versuche werden zusammengerechnet und ergeben so euer Teamergebnis.

Am 1.8.2022 werden wir auswerten, in welchem Club am meisten Wiederholungen geschafft wurden!

Du möchtest starten? Dann hole dir jetzt deinen Trainer und starte.

Folgende Regeln gibt es:

- Ein gültiger Versuch ist es nur, wenn ein Trainer mit dabei ist
- Beide Füße bleiben fest auf dem Boden (mindestens die Zehen)
- Po, sowie der Rücken müssen auf der Bank bleiben (keine "Gewichtheber-Ausführung")
- Die Bewegungsgeschwindigkeit ist unerheblich und individuell bestimmbar

Eine Wiederholung zählt, wenn:

1. Brustkorb mit der Langhantel angetippt wird.
2. Arme gestreckt aber nicht überstreckt werden.
3. Keine längere Pause als 3 Sekunden gemacht wird
4. Der Spotter nur als Sicherung fungiert, nicht aber als Hilfe.

Neben den sportlichen Aktivitäten im Sommer, wie z.B. schwimmen, Rad fahren und anderen - darf das Krafttraining nicht fehlen! Mach bei unserer ELIXIA Kraftchallenge im Juli mit und versuche alles an Kraft aus dir raus zu holen!

AUFGUSSZEITEN IM JULI 2022

Freitag, 8. Juli 2022

11:15 - 12:15 - 13:15

Dienstag, 12. Juli 2022

18:30 - 19:30 - 20:30

Samstag, 16. Juli 2022*

14:30 - 15:30 - 16:30

Mittwoch, 20. Juli 2022

11:45 - 12:45 - 13:45

*Familiensauna im Rahmen des Familienschwimmens



KURSSPECIALS & WORKSHOPS IN LICHTERFELDE



SAMSTAG
23.07.2022

15:15- 16:45 Uhr

**Kangoo Jumps
mit Gunnar**

Kosten: 5€/Mitglied

Nähere Infos unter www.elixia.de



SOMMERFERIENSPECIAL
VOM 17.7. BIS ZUM 20.8.2022



Im Zeitraum vom 16. Juli bis zum 20. August 2022 wird es jeden Samstag von 15 bis 18 Uhr

die Möglichkeit geben, Kinder und Enkelkinder bis zu einem Alter von 13 Jahren mit ins Schwimmbad und in die Sauna zu nehmen.

Die Anmeldung erfolgt über die App pro Familie. Der Eintritt kostet 2€ pro Kind und wird vor Ort gezahlt.



Für einen runden und schmackhaften Shake sind unsere Aktivstoffe abgerundet mit hochwertigen pflanzlichen Rohstoffen die dem Shake eine angenehme Konsistenz und einen leckeren Beerengeschmack geben.

In der traditionellen Naturheilkunde seit Jahrhunderten eingesetzte Wurzeln, deren gesundheitlicher Mehrheit und Wirkweise mittlerweile auch durch zeitgemäße klinische Studien untermauert ist

Tu dir und deinem Körper etwas Gutes und pimpe deinen Shake für 3,50€.



An diesem Tag lassen wird eine alte Tradition wieder aufleben: Wir freuen uns auf das 5. ELIXIA Tennisturnier.

Alle die Tennis spielen oder Lust haben, es einmal auszuprobieren, sollten sich diesen Tag schon jetzt frei halten.

Das Turnier wird im Rahmen des Saisonabschlusses auf dem Gelände des TV Preussen in Berlin Lankwitz stattfinden.

Genauere Infos folgen im nächsten Newsletter.

AKTUELLE ÖFFNUNGSZEITEN CLUB & KINDERBETREUUNG



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