

Programm 25.05. von 10-18 Uhr

PHYSIOTHERAPIE

Beratung in der Physiotherapie
15 – 18 Uhr / 15 Minuten Gespräche
mit Physiotherapeuten: Anne-Marie Schneider und
Rixtin Nurzay

Die Schulter schmerzt beim Training, das Knie knackt beim Treppensteigen oder Sie brauchen Unterstützung, um nach einer Verletzung einen gesunden Wiedereinstieg ins Training zu finden? In unserem Therapeuten-Team der ELEMENTS Physiotherapie finden Sie einen kompetenten Ansprechpartner!

Nutzen Sie im Rahmen des Tages der offenen Tür die Möglichkeit, sich individuell beraten zu lassen.

Buchen Sie sich schon jetzt einen 15-minütigen Terminslot für ein kurzes, persönliches Gespräch bei Anne-Marie Schneider oder Rixtin Nurzay.

Terminvereinbarung per Mail unter
ELEMENTSPHYSIO-ET@fitcompany.de
ELEMENTSPHYSIO-HT@fitcompany.de

Wir freuen uns auf Sie!

EXKLUSIVES TAG DER OFFENEN TÜR GEWINNSPIEL:

Gewinnen Sie mit etwas Glück 3 Monate kostenfrei im ELEMENTS. Scannen Sie dafür den untenstehenden QR-Code:



ELEMENTS
FITNESS UND WELLNESS

www.elements.com



**TAG
DER OFFENEN
TÜR AM 24. & 25.05.**

VON 10 - 18 UHR

INKL. GEWINNSPIEL:
3 MONATE FOR FREE
IM ELEMENTS

Fitness meets Wellness

Lernen Sie kostenfrei Ihre neue Fitness- und Wellness-oase kennen. Unsere Fitnessberater, Thomas Nixdorf und Maria Eduarda Goncalves laden Sie von 10:00 – 18:00 Uhr zu einem Studiorundgang mit Beratung ein. Anmeldungen bis zum 23. Mai/17:00 Uhr möglich unter: henningerturm@elements.com

Es erwartet Sie ein breites Programm zu Fitness, Wellness und Gesundheit. Buchen Sie vorab Ihren Termin für ein betreutes Probetraining oder ein individuelles Beratungsgespräch. Erfrischen Sie sich an unserer Fitbar mit Fitnessgetränken und -Riegeln. Entspannen Sie bei wohltuenden Saunaaufgüssen und lassen Sie den Tag an der Fitbar bei leckerem Kaffee ausklingen.

Wir freuen uns auf Sie!

Zu den Infos:

ELEMENTS
FITNESS UND WELLNESS

ELEMENTS Henninger Turm
Tel: 069 67701730 • Hainer Weg 60 • Frankfurt



Programm am 24.05. von 10-18 Uhr

10:00 – 13:00 Uhr

HERZLICH WILLKOMMEN IM ELEMENTS
mit Welcome Drinks & Riegelverkostung

WORKOUT*

40 MIN. BETREUTES PROBETRAINING

11:00/12:00/13:00/14:00 Uhr

inkl. Körperanalyse „InBody Messung“ u.a. Muskel-/Fettanteil) – Beratungsgespräch, sowie Übungen

ERNÄHRUNG* - Q&A ZUM LYKON DNA-TEST

mit Ernährungsberaterin: Bianca

13:00/13:20/13:40/14:00 Uhr

Mittels einer Gen-Analyse erhalten Sie Handlungs- und Ernährungsempfehlungen für Ihren genetischen Stoffwechselltypus. Welche Vorteile hat die Analyse und wie unterstützt ein DNA-Test bei der Zielerreichung uvm.

PHYSIOTHERAPIE - 15 MIN. KOSTENFREIE BERATUNG

10 – 13 Uhr mit den Physiotherapeuten: Anne-Marie Schneider und Rixtin Nurzay

Die Schulter schmerzt beim Training, das Knie knackt beim Treppensteigen oder Sie brauchen Unterstützung, um nach einer Verletzung einen gesunden Wiedereinstieg ins Training zu finden? Lassen Sie sich individuell beraten. Buchen Sie vorab einen 15-minütigen Terminslot für ein kurzes, persönliches Gespräch unter ELEMENTSPHYSIO-ET@FITCOMPANY.DE oder ELEMENTSPHYSIO-HT@FITCOMPANY.DE

WELLNESS

18:00 – 21:00 Uhr Sauna Sepcial mit Saunameister Sven

18:00 Uhr: Aufguss Citrus Mix

18:30 Uhr: Dampfad Spezial Milch & Honig

19:00 Uhr: Sven´s Atem frei Spezialaufguss

20:00 Uhr: Musik Aufguss

21:00 Uhr: Wenik-Aufguss – ca. 30 Minuten

Keine Anmeldung notwendig

*Anmeldungen mit Angabe von Vor-/Nachname, E-Mail, Telefonnummer bis zum 23. Mai / 17:00 Uhr an: henningerturm@elements.com

Programm am 25.05. von 10-18 Uhr

10:00 – 13:00 Uhr

HERZLICH WILLKOMMEN IM ELEMENTS
mit Welcome Drinks & Riegelverkostung

WORKOUT*

*PLANK CHALLENGE mit Lisa

11:30 Uhr (max. 30 Min pro Person) - Die Plank (Unterarmstütz) gilt als eine der effektivsten Übungen für eine gesunde Körperstabilität. Bevor es mit der Challenge losgeht, gibt es Tipps für den perfekten Plank.

MOBILITY WORKOUT* mit Bianca

12:00 Uhr / 30 Minuten - Mobilty Workout trainiert die Beweglichkeit und das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken, sodass Haltung und Leistungsfähigkeit verbessert wird.

WORKOUT* mit Ioannis

17:00 Uhr / 45 Minuten

HYROX ist ein effektives Trainingskonzept bei dem funktionelles Krafttraining, hochintensives Intervalltraining und klassischer Ausdauersport verbunden werden. Ziel ist der Wettkampf, dem Sie 8km Running und 8 harte Workouts absolvieren werden. Zeigen Sie im Vergleich mit den anderen Athleten, was Sie können, gehen Sie an Ihre Grenzen und seien Sie überrascht, zu welcher Leistung Sie fähig sind.

ERNÄHRUNG - Q&A zum LYKON DNA-Test

mit Ernährungsberaterin: Bianca / 13:30 – 14:30 Uhr

Zeitslots: 13:30/13:50/14:10/14:30 Uhr

Mittels einer Gen-Analyse erhalten Sie Handlungs- und Ernährungsempfehlungen angepasst auf Ihren genetischen Stoffwechselltypus. U.a. welche Vorteile hat die Analyse und wie unterstützt ein DNA-Test bei der Zielerreichung?

*Anmeldungen mit Angabe von Vor-/Nachname, E-Mail, Telefonnummer bis zum 23. Mai / 17:00 Uhr an: henningerturm@elements.com

Bitte umblättern >

www.elements.com