Ihr Aktionsangebot

Werden Sie jetzt Mitglied und profitieren Sie von unseren exklusiven Vorzugsangeboten. Wir beraten Sie gern.

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

Fitness meets Wellness

Lernen Sie jetzt kostenfrei Ihre neue Fitness- und Wellnessoase kennen.

Nach einem kleinen Willkommens-Umtrunk mit Snacks und Studiorundgang, können Sie nach Herzenslust unsere Trainingsangebote testen und wohltuende Entspannung in exklusivem Ambiente genießen - alles außer gewöhnlich!

Scannen Sie den QR-Code und Sie erhalten alle Infos:

Wir freuen uns auf Sie!

ELEMENTS
FITNESS UND WELLNESS

ELEMENTS Paulinenbrücke
Tel: 0711 518 76 46 11 • Feinstraße 4 • Stuttgart

TAG DER OFFENEN TÜR

PROGRAMM AM FREITAG, 24.05.

- WORKOUT

10:15	Functional Workout	60 Min./Raum 2
11:30	TRX	45 Min./Raum 2
16:00	Functional Workout	30 Min./FA
17:30	Box Work Out	60 Min./FA
18:30	Kick Box	60 Min./FA
20:00	Bauch Workout	20 Min./FA

- WORKSHOPS

mit Personaltrainer Nick Finkel & Oliver Genge

Nick Finkel und Oliver Genge unterstützen Sie auf Ihrem Weg zum Erfolg mit maßgeschneiderten Programmen.

Erreichen auch Sie Ihre Fitnessziele und profitieren Sie von fachlicher Kompetenz und engagierter Betreuung.

10:30 **Workshop Ernährung:**
Grundprinzipien einer gesunden Ernährung
Ausgewogene Mahlzeiten & Bedeutung von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen

11:30 **Workshop Personaltraining**
Fitnessziele setzen und erreichen:
- Ziele setzen & Erfolgsstrategien

Funktionelles Training und Körperbeweglichkeit:
- Definition & Techniken

Krafttraining und Muskelaufbau:
- Muskelmasse aufbauen, Kraft steigern
- Körperkomposition verbessern

PROGRAMM AM SAMSTAG, 25.05.

- WORKOUT

11:30	Functional Workout	30 Min./Training
14:00	HYROX Spezial	60 Min./Raum 2
15:00	Hyrox Workout	60 Min./Raum 2
17:00	Bauchworkout	20 Min./FA
20:00	Bauchworkout	20 Min./FA

- WELLNESS

12:00 / 14:00 Uhr	Wellness-Lavendel-Salzpeeling
13:00 / 15:00 Uhr	Heilerde Gesichtsmake
12:00 - 15:00 Uhr	stündlich frisches Obst & Tee

Während Sie unsere Fitness- und Wellnessangebote kennenlernen, ist für Ihre kleinen Lieblinge am Freitag sowie am Samstag bestens gesorgt:

- KINDERBASTELN „MÄRCHENWELT“

Lustiges Basteln in der Kinderbetreuung

www.elements.com