Élan News



Ostern 2017

Deine Osteröffnungszeiten und -kurse

Zeig' dem Osterhasen, wo die Hantel hängt! Wir sind auch über die Feiertage für dich da.

Let's do this! LesMills Kurswochenende

Die neuen Choreos sind da! Ein Wochenende nur für dich und deinen LesMills-Kurs! Achtung geänderter Kursplan!

Ei, Ei, Ei, was seh' ich da...

ein Nest für die ganze Familienschar! Alle Osterangebote auf einem Blick für dich in diesem Heft!

Entspannung muss sein!

Massageangebote ~ ein Bonbon für jedes Osternest!

Außerdem:

★ Ab 1. April – Dein neuer Sommerkursplan Nicht mehr lange - Freeclassticketaktion 🖈 Elan Mai Bowle

ELAN Lifestyle Club, Drakestraße 51,12205 Berlin, 030 – 843 9880 www.elan-studios.de

Let's do this! - Die neuen Choreos sind da

LesMills startet in eine neue Runde und wir gleich mit!
Neue Songs, neue Übungen, neue Herausforderungen!
Deine Trainer sind voll motiviert und stehen in den
Startlöchern, um mit dir gemeinsam loszulegen!
Bist du bereit?

Außerdem gilt ab April der Sommerkursplan! Vergiss' nicht, dir den Plan im praktischen Format im Studio mitzunehmen!

Samstag, 01. April 2017











Sonntag, 02. April 2017









Release#74 9.30 h Alice & Lea

Release#76 10.30 h Sabine

Release#96 11.45 h Benni & Marisa

Release#101 13.00 h Bernd & Jenny

Release#71 14.15 h Phil



Release#80 15.30 h Bella & Jenny

Letzte Chance - Freeclassticket

Bis zum 30.04.2017 hast du noch die Möglichkeit eines der begehrten
Freeclasstickets zu ergattern und mit deinem Lieblingsmenschen einen unserer mitreißenden Kurse zu erleben.



Infos an der Rezeption

Ein kleiner Osterschmaus ohne Reue

Low Carb Käsekuchen mit Erdbeeren

750 g Magerquark mit 6 Eigelben, 2 Päckchen Puddingpulver, 1 Prise Salz, 1/2 TL gemahlener Vanille, abgeriebener Schale und Saft einer halben Zitrone, 6 EL Xylit (oder einem anderen Süßungsmittel nach Wahl) und 1 TL Backpulver sehr gut verrühren.

6 Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Eine mit Backpapier ausgelegte Form oder eine Silikonform zu 2/3 mit dem Teig befüllen.
Bei 160°C 45–50 Minuten backen. Im Ofen abkühlen lassen, aus der Form nehmen und in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren **150 g Erdbeeren mit 1 Spitzer Zitronensaft, 1EL Xylit** (oder Süßungsmittel nach Wahl) und **6 Rosmarinnadeln** pürieren. Mit **250 g Magerquark** verrühren. Etwas von dem Quark auf den Kuchen geben und mit weiteren Erdbeeren garnieren. Den restlichen Quark dazu reichen.

Falls du doch lieber im Studio schwitzt und Kalorien verbrennst, als sie zu mampfen, beachte bitte unsere Feiertagsöffnungszeiten (siehe Einlage)!

Gutschein

Für einen kleinen Eiweißshake 0,3l deiner Wahl! Einzulösen nur am Ostersonntag oder Ostermontag!

Massagen bei Sabine Goldbach



30 Min. 75 € (statt 84 €) 125 € (140 €)

40 Min. 96 € (statt 108 €) 160 € (180 €)

60 Min. 129 € (statt 144 €) 215 € (240 €)

Erhältlich zwischen dem 10.04. und 23.04.2017!

...einzulösen bis 31.08.2017

Wir trauern um unser liebenswertes und langjähriges Mitglied **Arno Meyer.**

Unser Mitgefühl gilt Arnos Freunden und Angehörigen.

SOM Some Some South

Das Elan Team lädt alle Mitglieder zum alljährlichen "Mai-Bowle-Schlürfen" ein! Ob vor, während oder gemütlich nach deinem Training, im Bistrobereich erwartet dich deine leckere Erfrischung!

Dein Elan-Team wünscht dir frohe Ostern