



Körper Konzept

Physiotherapie & Medizinische Fitness

Newsletter - September 2018

Es macht nichts, wenn es langsam voran geht.
Hauptsache, du bleibst nicht stehen.

[Konfuzius]



https://www.google.de/search?biw=1680&bih=823&tbm=ih&sa=1&ei=1eqW-PXJYvHrgSkuW4Ag&q=Berg+wanderer&og=Berg+wanderer&gl=img.3.Oi8i30k1.32290.32290.0.32563.1.1.0.0.0.102.102.0j1.1.0...1e.1.64.img.0.1.101...0.n_TJ5mYRS#imgrc=KMV32QgEmyL1MM

Neuer Kursplan

Ab September startet unser neuer Kursplan und damit auch die neuen Präventionskurse.

Sichere Dir die letzten Plätze unserer Präventionskurse:

Pilates

Montags	18 – 19 Uhr	– Fortgeschrittene
Donnerstags	19 – 20 Uhr	– Anfänger
Freitags	8:30 – 9:30 Uhr	– Anfänger

Funktionelles Ganzkörpertraining

Montags	19 – 19:45 Uhr	
Dienstags	8:15 – 9 Uhr	
Donnerstags	18 – 19 Uhr	- mit der Slackline
Freitags	17:15 – 18 Uhr	

Faszientraining

Dienstags	17:30 – 18:30 Uhr
Donnerstags	10 – 11 Uhr

Präventives Gesundheitstraining an den Geräten

Dienstags	18 – 19 Uhr
Mittwochs	10:30 – 11:30 Uhr
	17:30 – 18:30 Uhr
Freitags	16 – 17 Uhr

Wirbelsäulentraining

Freitags 18:15 – 19:15 Uhr

Cardio Rücken Fit

Dienstags 18:30 – 20 Uhr

Pulsgesteuertes Ausdauertraining

Mittwochs 19 – 20 Uhr

Kursspecials

Outdoor Workout mit Mara ab Sa. 11.08.

Sommer, Sonne, Sonnenschein. Bei diesem Kurs kannst du dich an der frischen Luft auspowern.

Einstieg auch noch im September möglich!

Faszientraining mit Vanessa am Sa. 08.09.

Aktiv Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern. Nutze den Kurs und lerne die Welt der Faszien kennen.

***** Anmeldung am Empfang*****

Neu bei uns

Seit August haben wir neue Unterstützung in unserem Team.

Herzlich Willkommen Sophie Reemtsma. Wir freuen uns auf die Zeit mit Dir 😊

Rätselspaß - Sudoku

Jede Zahl darf nur einmal pro Kästchen und Zeile vorkommen!

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9