



















Der neue Kursplan für August ist da!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15-09.00 FGKT 	<h2 style="color: yellow;">August 2021</h2> <small>(gültig vom 02.08. bis einschließl. 27.08.2021)</small>		08.30-09.15 Dehnen & Entspannen  <small>nicht am 06.08.</small>
	09.15-10.00 Dehnen & Entspannen 	09.30-10.30 Faszien-Pilates 	09.30-10.15 Dehnen & Entspannen 	
	18.00-19.00 Wirbelsäulen-Training  <small>nicht am 17.08.</small> 	Legende  = vor Ort, drinnen  = online  = vor Ort, draußen	17.45-18.45 FGKT -Zirkel- 	
18.30-19.45 Hatha Yoga 	19.00-20.00 Outdoor Training 	 19.00-20.00 FGKT		 FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining
Anmeldungen bitte über unsere KURSIFANT-App!				

Veränderungen im Team

Unsere Physiotherapeutin Fabienne wird uns diesen Monat leider verlassen.

Liebe Fabi, wir wünschen Dir weiterhin alles Gute auf Deinem Lebensweg und danken Dir für Deine Arbeit und Dein Engagement hier im KörperKonzept.



Newsletter August



2021

Unsere 10er Karte ist im Angebot!



Sommer, Sonne,... Training!
10er-Karten Angebot im Juli & August

10er Karte 134,-€

Eingangsanalyse
+ 10er-Karte
250,-€

KörperKonzept

KörperKonzept Olympiade

Mach bei unserer KörperKonzept Olympiade mit und gewinne eine Urkunde (gold, silber oder bronze) für eine der folgenden Disziplinen:

Disziplin	Bronze	Silber	Gold
Kraft (Unterarmstütz)	30 Sekunden	50 Sekunden	90 Sekunden
Ausdauer (Fahrrad) Watt:150	8min	16min	24min
Gleichgewicht (Einbeinstand mit geschlossenen Augen)	15 Sekunden	25 Sekunden	40 Sekunden
Schnelligkeit (springende Kniebeuge in 30 Sekunden)	10 Wdh.	15 Wdh.	20 Wdh.

Folgendermaßen funktioniert unsere Challenge:

Komm auf einen der Trainer zu/oder mach ein Video und schick es uns, und lass Dich von uns testen! Du knackst die vorgegebenen Zeiten? – Dann zeichnen wir Dich mit einer unserer Urkunden aus und Du wirst als Gewinner im nächsten Newsletter bekannt gegeben!

Sommer, Sonne, Urlaubszeit!!

Im KörperKonzept ist es in diesen Tagen etwas ruhiger geworden. Viele Mitglieder, Patienten und Mitarbeiter sind im Urlaub.

Wir zeigen Dir hier, wie Du Dich für Deinen Urlaub oder auch in Deinem Urlaub fit machen kannst:

Diese 4 Übungen kannst Du als Zirkeltraining machen:

Alle 4 Übungen hintereinander für jeweils 60 Sekunden mit 3 Runden.



Kniebeugen



vorgebeugtes Rudern mit Hanteln



Crunch



Unterarmstütz

Neue Infos zum Training am Samstag

Wir haben unsere Trainingsfläche samstags für alle Trainierenden von 09:00-12:00 Uhr geöffnet.

Die Termine werden halbstündlich vergeben und ihr könnt innerhalb der Öffnungszeiten so lange trainieren, wie ihr möchtet!