

# Der neue Kursplan für Oktober ist da!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Legende</b> = vor Ort, drinnen = online	08.15 – 09.00 <b>FGKT</b>	<h2>Oktober 2021</h2> <small>(Kurs vom 04.10. bis einschließlich 29.10.2021)</small>		08.30 – 09.15 <b>Dehnen &amp; Entspannen</b>
	2x vor Ort 09.15 – 10.00 <b>Dehnen &amp; Entspannen</b>	09.30 – 10.30 <b>Faszien-Pilates</b> <small>nicht am 13. &amp; 20.10.</small>	09.30 – 10.15 <b>Qi-Gong-Gymnastik</b> <small>nicht am 21.10.</small>	
	18.00 – 19.00 <b>Wirbelsäulen-Training</b> <small>nicht am 19.10.</small>		17.45-18.45 <b>FGKT -Zirkel-</b> <small>nicht am 14.10.</small>	17.00 – 18.00 <b>FGKT</b> <small>nicht am 15. &amp; 29.10.</small>
18.30 – 19.45 <b>Hatha Yoga</b>	19.15 – 20.00 <b>FGKT</b> 20.00 – 20.15 <b>TABATA</b> <small>beides nicht am 19.10.</small>	18.00 – 19.00 <b>Pilates</b>	19.00-20.00 <b>FGKT</b> <small>nicht am 14.10.</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>FGKT =</b>            Funktionelles Ganzkörpertraining         </div>
	Anmeldungen bitte über unsere <b>KURSIFANT-App!</b>			

## Mitglieder werben Mitglieder!

Empfehlen Sie Ihren Freunden, Bekannten, Kollegen und Verwandten die KörperKonzept Mitgliedschaft und sichern Sie sich eine unserer attraktiven Prämien.

### **Mitglied werben, Prämie sichern!**

Sichern Sie sich z. B. einen Gutschein für eine **Wellnessmassage** bei einer Empfehlung mit Vertragsabschluss.

# Newsletter Oktober



2021

## Massage-Angebot für Oktober & November

# Hot Stone-Massage

## Wellness-Angebot

In den schon kühleren  
Herbstmonaten Oktober &  
November bieten wir die  
Hot-Stone-Massage vergünstigt an!

**30 Min für nur 37€**  
**60 Min für nur 48€**



## Mehr Sicherheit für Euch!

Seit Mitte September haben wir in unseren Räumlichkeiten neue Desinfektionsspender. Nutzt die Möglichkeit Euch die Hände regelmäßig vor Betreten und nach Verlassen der Räume zu desinfizieren!

Wir wollen Euch und unseren Mitarbeitern die größtmögliche Sicherheit zum Training bieten.

Danke, dass ihr Euch an unser Hygienekonzept haltet und damit helft, möglichst sicher durch die Pandemie zu kommen.

## Herbst-Workout

Die kühlere Jahreszeit ist im Anmarsch, aber der Oktober lockt uns noch mit seinen goldenen Sonnenstrahlen nach draußen. Nutze die Gelegenheit für ein herbstliches Outdoor-Workout.

Intervalltraining:

400m gemütliches joggen → 400m schnelles Joggen

Wiederhole diese Intervalle 4 Mal und laufe Dich danach locker aus.

Folgende Dehnübungen kannst Du nach Deinem Lauftraining machen:

