

Der neue Kursplan für November ist da!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <h2 style="text-align: center;">November 2021</h2> <p style="text-align: center;"><small>(gültig vom 01.11. bis einschließl. 26.11.2021)</small></p>				
 08.15 – 09.00 FGKT	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen		09.30 – 10.30 Faszien-Pilates	08.30 – 09.15 Dehnen & Entspannen <small>nicht am 19.11.</small>
Legende  = vor Ort, drinnen  = online	09.30 – 10.15 Qi-Gong-Gymnastik	17.45-18.45 FGKT -Zirkel-		17.00 – 18.00 FGKT <small>nicht am 12. & 19.11.</small>
18.30 – 19.45 Hatha Yoga <small>nicht am 15.11.</small>	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-Training	18.00 – 19.00 Pilates	19.00-20.00 FGKT	FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining
19.15 – 20.00 FGKT		20.00 – 20.15 TABATA		
 Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!				

Spruch des Monats

Unsere Physiotherapie-Praxis ist breit aufgestellt und bietet mit der Behandlung in der Behandlungskabine oder den Übungen auf der Trainingsfläche ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten. Nicht jeder stellt sich gerne seinem inneren „Schweinehund“ und arbeitet praktisch auf der Trainingsfläche an seinen Beschwerden – da scheint die Behandlung in der Kabine oft komfortabler zu sein, obwohl das Training ein essenzieller Teil der Therapie ist.

Bei der Frage nach „Kabine oder Fläche?“ brachte unsere Physiotherapeutin Jeanette es mit folgendem Gedankenstoß auf den Punkt:

„Möchten Sie kurzfristiges Wohlbefinden oder langfristige Besserung?“

Newsletter November



2021

Silvesterlauf in Gießen

Auch in diesem Jahr findet wieder der Sparkassen Silvesterlauf in Gießen statt. Das Event des LAZ Gießen ist ein virtueller Lauf, bei dem jeder mitmachen kann – egal von wo. Das KörperKonzept sponsert diesen Lauf und wir freuen uns über jeden, der teilnimmt! Mehr Infos findest du unter:

www.silvesterlauf-giessen.de



**LEISTHATHLETIKCENTRUM
LAZ
GIESSEN**

VIRTUELLER Sparkasse Gießen SILVESTERLAUF 2021 // 31. Dezember

Start und Ziel: Im Freien, egal wo!
Auch die Originalstrecke könnt ihr selbstständig unter den gültigen Corona-Bestimmungen nutzen (ohne Ausschilderung und Zeitmessung)!

WIE?
Mit einer GPS-Uhr oder einer Running-App auf eurem Handy.

Alles Online! Anmeldung, Ergebnisse & Urkunden. Online-Startnummern zum ausdrucken!

Wettbewerbe:

- Jedermannlauf 5 km
- Volkslauf 10 km
- Halbmarathon
- Walking + Nordic Walking (NDW)
- Gassi gehen

www.silvesterlauf-giessen.de

www.facebook.com/silvesterlauf.giessen

www.instagram.com/silvesterlauf.giessen

Gestaltung: www.facebook.com/50stgiga.info

Just Relax – unsere Wellnessaktion

Gönn Dir eine Massage für zwischendurch.

Für einen Kostenbeitrag von 15€ bieten wir kurzfristige Massageterminale für 20 Minuten an. An unserem Wellnessboard, gegenüber der Rezeption, befinden sich für den aktuellen Tag Tickets mit den gegebenen Zeiten.

Bei Interesse, das Ticket mit zur Anmeldung nehmen und den Termin direkt buchen!

Weihnachtsangebote - Wellness

Man mag es kaum glauben, aber Weihnachten rückt immer näher und der ein oder andere macht sich vielleicht schon über die Weihnachtsgeschenke Gedanken. Wir haben dieses Jahr wieder tolle Wellnesspakete im Angebot - für jeden ist etwas dabei!

Die Weihnachtspakete sind an der Rezeption erhältlich!



Weihnachtspaket 1

Wertgutschein
für 1 x 30 min. Wellnessmassage
&
1 x Pino Duschschaum
Preis: 40 €



Weihnachtspaket 2

Wertgutschein
für 1 x 30 min. Honig-Relax-Massage
&
1 x Pino Körperöl
Preis: 50 €

Weihnachtspaket 3

Wertgutschein
für 1 x 60 min.
Hot-Stone-Massage
Preis: 48 €

November – Zeit für schlechte Stimmung?!

Unsere Tipps gegen die Winterdepression:

Sport! - Erhöht den Ausschuss von Serotonin, Dopamin und Endorphin und hilft natürlich beim Stressabbau.

Musik! - Lieblingsmusik erhöht den Glückshormon-Ausstoß.

Dunkle Schokolade! - Enthält Tyrosin und ist eine wichtige Verbindung um Dopamin zu erzeugen.

Freunde treffen! – Lachen und Spaß haben mit Herzensmenschen!