


# KURSPLAN FÜR JANUAR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <p><b>Legende</b></p> <p> = vor Ort, drinnen</p> <p> = online</p>	08.15–09.00 <b>FGKT</b> 	<b>Januar 2022</b> <small>(gültig vom 03.01. bis einschließl. 28.01.2022)</small>	08.15–09.00 <b>Qi-Gong-Gymnastik</b>  <small>nicht am 06.01.</small>	08.30–09.15 <b>Dehnen &amp; Entspannen</b>  <small>nicht am 07.01.</small>
	2x vor Ort 09.15–10.00 <b>Dehnen &amp; Entspannen</b> 	09.30–10.30 <b>Faszien-Pilates</b>  <small>nicht am 05.01.</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             Wir wünschen Euch alles Gute im neuen Jahr!           </div> 	
18.30–19.45 <b>Hatha Yoga</b>  <small>nicht am 03.01.</small>	18.00–19.00 <b>Wirbelsäulen-Training</b>  <small>nicht am 04.01.</small>	18.00–19.00 <b>Pilates</b>  <small>nicht am 05.01.</small>	17.45–18.45 <b>FGKT -Zirkel-</b> 	17.00–18.00 <b>FGKT</b>  <small>nicht am 21.01.</small>
			19.00–20.00 <b>FGKT</b> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>FGKT =</b>              Funktionelles Ganzkörpertraining           </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!           </div>				
				

## VERÄNDERUNGEN IM TEAM

In diesem Monat stehen einige Veränderungen im Team des KörperKonzepts an. Uns verlassen zwei Physiotherapeuten – Jacqueline Engelmann und Selina Kienholz. Wir wünschen euch auf eurem weiteren Lebensweg alles Gute! Danke, dass ihr Teil unseres Teams ward!

Und ab Januar wird unser Team durch eine neue Physiotherapeutin Line Schmidt verstärkt. Line, schön, dass du da bist! Herzlich Willkommen bei uns im KörperKonzept!



# *JANUAR*

## NEWSLETTER



## SCHMERZBEHANDLUNG – AKTUELLES ANGEBOT!

Die Schmerzbehandlung – bisher unter Liebscher & Bracht bekannt – wird im KörperKonzept nun als Osteopressur-Technik weitergeführt. Bei der Osteopressur werden gezielt Alarmschmerz-Rezeptoren in der Knochenhaut gedrückt. Dadurch kann das Hirnprogramm angesteuert und zurückgesetzt werden, was die muskulär-fasziale Spannung normalisiert. Als Folge werden Gelenkflächen und Wirbelkörper entlastet & von den Rezeptoren in unserem Körper wahrgenommener Druck gemindert und an das Gehirn weitergeleitet. Entsprechend wird der Alarmschmerz eingestellt.

Die Schmerztherapie zeigt, dass die Schmerzen nicht durch den Verschleiß der Struktur an sich entsteht, sondern durch die vom Gehirn registrierten überhöhten muskulär-faszialen Spannungen, die wiederum auf minimalistische und einseitige Bewegungsmuster zurückgehen.

**In unserem aktuellen Angebot im Januar gibt es die Osteopressur Anwendung bei 40 Minuten für 90€!**

Bei Interesse oder Terminvereinbarung bitte an die Rezeption wenden.

## VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR?

Das Jahr 2021 ging zu Ende und ein neues Jahr steht vor der Tür. Die letzten Monate waren außergewöhnlich und für jeden von uns mit Herausforderungen und Abenteuern gefüllt. Wir sind gespannt, was das Jahr 2022 bringt und wo wir an neuen Herausforderungen



wachsen dürfen. Wir ermutigen Dich, am Anfang des Jahres zur Ruhe zu kommen, das letzte Jahr zu reflektieren und Dich für das neue Jahr innerlich vorzubereiten. Halte für Dich schriftlich fest, was Dir im letzten Jahr wichtig geworden ist, wofür Du dankbar bist und was Du in das neue Jahr mitnehmen möchtest. Wir freuen uns, dass wir das Jahr 2022 mit Dir beginnen und Dir mit gesundheitlichen Fragen zur Seite stehen.

# UNSERE PRÄVENTIONSKURSE STARTEN WIEDER !!



Genervt vom Home-Office? Keine Lust mehr auf Spazierwandern?



## Komm doch mal wieder in einen Kurs!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>jeweils 10 Einheiten á 60 min. für 139,-€*</p> <p><small>* Ausnahme: Aqua Fitness (139,-€ zzgl. Eintritt; 12x60min)</small></p> </div>	<p>16:30 – 17:30 <b>Gesundheitstraining an den Geräten</b> Start: 18-01-22</p>	<p>15:00 – 16:00 <b>Gesundheitstraining an den Geräten</b> Start: 19-01-22</p>	<p>17:00 – 18:30 <b>AquaFitness</b> Start: 13-01-22</p>	<p>15:00 – 16:00 <b>Gesundheitstraining an den Geräten</b> Start: 21-01-22</p>
	<p>19:00 – 20:00 <b>Wirbelsäulen-Training</b> Start: 18-01-22</p>	<p>18:00 – 19:00 <b>Pilates</b> Start: 19-01-22</p>	<p>17:45 – 18:45 <b>Funktionelles Zirkeltraining</b> Start: 20-01-22</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Alle Termine unter Vorbehalt. Informationen zum Infektionsschutz werden vor Beginn kommuniziert.</p> </div>
	<p>19:15 – 20:15 <b>Funktionelles Ganzkörpertraining</b> Start: 18-01-22</p>	<p>19:00 – 20:00 <b>Wirbelsäulen-Training</b> Start: 20-01-22</p>		



Alle Kurse können, bei regelmäßiger Teilnahme, mit bis zu 80% von der Krankenkasse bezuschusst werden!

Anmeldung unter:



**KörperKonzept**

Therapie & Training  
Neue Mitte 8, 35415 Pohlheim  
06403-9797842  
kurse@koerperkonzept.de  
www.koerperkonzept.de

© 2021 K&C Co. KG

## HANDTUCHSPENDE VOM JAHR 2021

Auch in diesem Jahr wollen wir die Einnahmen für geliehene Handtücher aus dem Jahr 2021 an eine gemeinnützige Organisation spenden.

Wenn Du eine Idee für eine Organisation hast, dann komm gerne auf uns zu!

Wir freuen uns über Ideen und Inspirationen!