

JULI

NEWSLETTER



Kör-Konzept



CORONA UPDATE!!!

Es gibt einige Veränderungen bezüglich unserer Corona-Sicherheitsmaßnahmen.

Ab sofort gibt es keine 3G-Regelung mehr bei uns. Das bedeutet, dass kein Nachweis über Impfung/Genesung/Testung mehr nötig ist.

Auch unsere Masken-Regelung verändert sich.

Für unsere Trainierenden gilt: Am Platz/bei der Übung darf die Maske abgenommen werden. Beim Gerätewechsel oder Laufen durch die Praxis gilt weiterhin Maskenpflicht.

Für unsere Patienten in der Kabine gilt: Es gilt weiterhin Maskenpflicht (freie Wahl zwischen OP-Maske und FFP2). Wir empfehlen weiterhin das Tragen einer FFP2 Maske.

Danke für Euer Verständnis und Euer Mitwirken!

MASSAGE – SOMMER - SPECIAL



MASSAGE
SOMMER-ANGEBOT

Erfrischende Abkühlung
für schwere Beine mit
Pfefferminzöl

18.07. - 22.08.
30 MINUTEN FÜR NUR 29€

10ER KARTEN ANGEBOT



The advertisement features a beach scene with a smiling sun, a seagull, and a starfish. Two boxes highlight the offers: a green box for '10er-Karte MTT*' (129,-€) and a red box for '10er-Karte Kurse*' (99,-€). A 'Neu!' sticker is on the red box. Fine print and a validity date are at the bottom.

Fit in den Ferien

10er-Karte MTT*
(Trainingsfläche) **129,-€**

10er-Karte Kurse*
(online & vor Ort) **99,-€**

! Neu !

* für Neukunden zzgl. Kosten für eine Eingangsanalyse

* Neukunden bitte per Mail an kurse@koerperkonzept.de

Angebot gültig vom 04.07.2022 bis einschließlich 15.07.2022.

* für Neukunden zzgl. Kosten der Eingangsanalyse

* Neukunden (Kurse) bitte per Mail an kurse@koerperkonzept.de





UNSER NEUES INFOBOARD!

Auf unserer Trainingsfläche findest Du im oberen Stockwerk unser neues Infoboard. Hier werden zukünftig alle wichtigen Infos für Dich aufgehängt - Auskünfte, Angebote, Specials und vieles mehr!


Verpasse ab jetzt keine der neuen Infos mehr und sei immer up to date!





KURSPLAN FÜR JULI


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15–09.00 FGKT <small>nicht am 05.07.</small>	 Juli 2022 <small>(gültig vom 04.07. bis einschließlich 29.07.2022)</small>		08.30–09.15 Dehnen & Entspannen
	09.15–10.00 Dehnen & Entspannen <small>nicht am 05.07.</small>	09.30–10.30 Faszien-Pilates		
	18.00–19.00 Wirbelsäulen-Training	18.00–19.00 Pilates <small>nicht am 27.07.</small>	17.45-18.45 FGKT -Zirkel-	
18.30–19.45 Hatha Yoga <small>nicht am 04. & 11.07.</small>	19.00–20.00 Outdoor Training		19.00-20.00 FGKT	

Legende


 = vor Ort, trinken

 = online

 = vor Ort, draußen



Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!


KörperKonzept
Therapie & Training

SO KÜHLST DU DICH IN DER HITZE AB!

1. **Viel trinken!** Dein Wasser sollte eher lauwarm sein, statt eiskalt. Für den Frischekick kannst Du Zitrone, Gurke oder Minze hinzutun.
2. **Kühle Räume!** Sperre die Hitze rechtzeitig aus und hänge feuchte Tücher für ein kühleres Klima auf.
3. **Frische-Spray!** Fülle 100ml Wasser und 2-3 Tropfen Pfefferminzspray in eine Sprühflasche als Abkühlung.
4. **Leichtes Essen!** Nimm leichtes Essen wie Salate, Obst und Gemüse zu Dir und verzichte auf Fleisch und Alkohol.
5. **Das richtige Timing für Sport!** Verzichte auf Sport in der Mittagshitze und bewege Dich ausreichend morgens und abends.