

JUNI

NEWSLETTER



BEI OSTERAKTION KAMEN 567,60€ ZUSAMMEN

Wir möchten Euch an dieser Stelle ganz herzlich für Euer Engagement bei unserer Oster-Aktion bedanken! Dank Euch sind dabei stolze 597,60€ zusammen-gekommen!

Diese Summe haben wir aus der Teamkasse und durch die Geschäftsführung auf 1000,-€ aufgestockt, so dass wir jeweils 500,-€ an GAIN am Standort Gießen und an die Tierarztpraxis Butteron in Lich spenden konnten. Beide sind aktuell in der Nothilfe für die Ukraine tätig, wobei



GAIN Hilfsgüter sammelt, sortiert und auch in die betroffenen Gebiete transportiert und die Tierarztpraxis Butteron sich der in der Ukraine zurückgebliebenen

(Haus-) Tiere annimmt.

Wir bedanken uns für diese wichtige Arbeit und freuen uns, mit unserer & Eurer Spende einen kleinen Teil dazu beitragen zu können.



 *Lichen
Dank!*

AUSTAUSCH DER CARDIOGERÄTE

Nach den Großgeräten im unteren Trainingsbereich, wurden nun auch die Cardiogeräte im 1. Stock ausgetauscht.

Wir sind selbst noch dabei alle Funktionen kennenzulernen und bitten Euch daher um ein wenig Geduld, bis auch dort alles reibungslos funktioniert.

Falls Ihr Fragen habt oder Hilfe braucht, sprecht uns einfach an!



HERZLICH WILLKOMMEN IM TEAM

Nachdem wir uns im letzten Monat sowohl von Robert als auch von Toni (alles Gute fürs Baby!) verabschieden mussten, freuen wir uns natürlich umso mehr, dass wir mit **Kevin Dannwolf** und **Michelle Heuser** gleich zwei neue Mitarbeiter im Team begrüßen dürfen.



Kevin wird sein Wissen und seine Erfahrung vor allem auf der Trainingsfläche einbringen und Michelle wird ihr duales Studium bei uns zu Ende führen und in allen Bereichen aktiv sein.

Wir freuen uns auf Euch! 😊

HITZE, GEWITTER & CO.

Das aktuelle Wetterchaos kann durchaus mal auf den Kreislauf schlagen oder für ein richtiges Mittagstief an der Arbeit sorgen. Hier ein paar Tipps, um dem zu entkommen:

Bewegte Pausen:

- einfach mal versuchen **1 Minute lang auf einem Bein** zu stehen – fördert die Konzentration und bringt Euch wieder auf Trapp
- Eine Runde **Schnick-Schnack-Schnuck** mit den Kollegen – der Verlierer führt eine Bewegungsaufgabe aus (z.B. Kniebeugen, Hampelmänner, etc.)

Und hier noch der „ultimative“ Tipp für die Nacht: um in der Hitze abends gut einschlafen zu können, packt Euch eine Cool-Pack (am besten in ein Geschirrhandtuch gewickelt) zwischen die Oberschenkel – das dort zirkulierende Blut wird abgekühlt und verteilt sich im Körper.



...oder so!

KURSPLAN FÜR JUNI

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Legende = vor Ort, drinnen = online = vor Ort, draußen	08.15–09.00 FGKT nicht am 28.06.			08.30–09.15 Dehnen & Entspannen
	09.15–10.00 Dehnen & Entspannen nicht am 28.06.	09.30–10.30 Faszien-Pilates	Juni 2022 <small>(gültig vom 30.05. bis einschließl. 01.07.2022)</small>	
	18.00–19.00 Wirbelsäulen-Training nicht am 07.06.	18.00–19.00 Pilates nicht am 15.06.	17.45–18.45 FGKT -Zirkel- nicht am 16.06.	
	18.30–19.45 Hatha Yoga nicht am 06. & 27.06.	19.00–20.00 Outdoor Training		
	Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!			

EURE MEINUNG IST GEFRAGT: KURSE IM SOMMER

Habt Ihr Wünsche, Ideen und Vorschläge für einen Kurs im Sommer? Dann einfach raus damit! Gerne etwas, das man draußen machen kann – denn das schöne Wetter sollten wir nutzen! Nordic Walking, Trimm-Dich-Pfad,... Sprecht uns einfach an oder lasst uns Eure Ideen unter kurse@koerperkonzept.de zukommen.

Wir freuen uns auf Eure Ideen!

