

FEBRUAR

NEWSLETTER



Kör-Konzept



Passend zum Valentinstag: die Fabel der „Kugelmenschen“ von Platon

Es war in alten Zeiten, da war die Beschaffenheit der Menschen eine andere. Damals waren die Menschen kugelförmig mit zwei Gesichtern und jeweils vier Armen und vier Beinen. Sie waren von großer Kraft und großer Stärke und sie waren so vollkommen, dass sie die glücklichsten und freundlichsten Wesen auf Erden waren.

Doch dies erregte bei Zeus und den anderen Göttern Neid und Missfallen, fürchteten sie doch, dass ihnen die Menschen zu ähnlich seien und sie ihnen deshalb nicht mehr die gebührende Verehrung zuteilwerden ließen. So berieten sie, was sie mit den Menschen anfangen sollten. Lange wussten sie sich keinen Rat, denn sie wollten die Menschen nicht töten und zugrunde richten.

Nach langen Überlegungen sprach Zeus: „Ich glaube, einen Weg gefunden zu haben, wie die Menschen erhalten bleiben können, wie sie aber gehindert werden, uns zu ähnlich zu sein. Ich will jeden von Ihnen in zwei Hälften zerschneiden und sie so schwächen. So werden sie als schwache Menschen uns lieben und uns verehren.“ So wurden die Menschen zusammen gerufen, indem die Götter ihnen ein neues, großes Abenteuer versprochen. Stattdessen aber schleuderte Zeus Blitze vom Himmel, die jeden Menschen in zwei Hälften zerschnitten.

Und damit sich die zusammengehörigen Hälften nicht wieder zusammenschließen konnten, zerstreuten die Götter die Menschen überdies über die ganze Erde. Als nun ihre Körper in zwei Teile zerschnitten waren, da sehnte sich jede Hälfte mit unendlichem Verlangen nach ihrer anderen Hälfte. Zu spät erkannten die Götter, dass sie aus Selbstsucht großes Leid unter die Menschen gebracht hatten. Und so gelobten sie, dass sich zwei zueinander gehörige Kugelhälften wieder untrennbar vereinen dürften, wenn sie einander gefunden hätten. So sucht seit damals jeder Mensch den zu ihm gehörenden Menschen, um sich wieder mit ihm zu verbinden.

Seit so langer Zeit ist demnach die Liebe zueinander den Menschen eingeboren. Sie ist die Kraft, die den Menschen nach seiner anderen Hälfte suchen lässt. Durch die Liebe erkennt er den Menschen, der zu ihm gehört. Und die Liebe macht aus den zweien wieder eins. So kommt es, dass sich immer wieder zwei zueinander gehörende Menschen wiederfinden und sich glücklich vereinen. Und wenn sich ein Kugelmensch so wiedergefunden hat, kann ihn nichts mehr wieder auseinanderreißen.

Und wer seiner *besseren Hälfte* etwas Gutes tun möchte, dem empfehlen wir unser



Wellness-Angebot

30 Minuten Schulter-Nacken-Massage mit Wärme und einem wärmenden Öl – im Paket für 35€. Auch gerne als Gutschein zum Verschenken!

Desinfizieren auf der Trainingsfläche/in den Kursen

Ab Februar 2023 gilt für alle Klein- und Großgeräte:
es wird **vor** der Nutzung desinfiziert.
Gleiches gilt ab sofort auch in den Kursen.
So kann jeder für sich entscheiden, ob er direkt
loslegt oder nochmal desinfiziert.



Ausnahme sind und bleiben die Cardiogeräte: hier bleibt es dabei,
dass direkt nach Benutzung desinfiziert wird.

„Knigge auf der Trainingsfläche“
















Und wenn wir schon dabei sind, möchten wir Euch gerne noch auf
folgendes hinweisen:

- bitte bringt zum Training ein **großes** Handtuch mit (und gerne ein zusätzliches kleines, wenn der Trainingsplan mal wieder zu schweißtreibend gestaltet wurde... 😊)
- und bei diesem Wetter außerdem wichtig: saubere Schuhe – damit meinen wir, dass Ihr bitte die Schuhe wechselt, wenn Ihr von draußen reinkommt



Vielen Dank für Eure Mithilfe!

Kursplan für Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
 <p>Februar 2023 (gültig vom 30.01. bis einschließlich 24.02.2023)</p>	<p>08.15 – 09.00 FGKT  nicht am 21.02.</p>			<p>08.30 – 09.15 Dehnen & Entspannen  nicht am 24.02.</p>	
	<p>09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen  nicht am 21.02.</p>	<p>09.30 – 10.30 Faszien-Pilates </p>			
	<p>18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-training  nicht am 31.01.</p>	<p>18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga </p>	<p>17.45-18.45 FGKT -Zirkel- </p>	<p>17.00 – 18.00 Pilates  nicht am 17. & 24.02.</p>	
	<p>18.30 – 19.45 Hatha Yoga  nicht am 20.02.</p>	<p>19.15 – 20.15 FGKT </p>	<p>NEU!</p> <p>FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining </p>	<p>19.00-20.00 FGKT </p>	<p>Legende</p> <p> = vor Ort, drinnen</p> <p> = online</p>

Neuer Kurs ab Februar: VINYASA YOGA

Wir freuen uns, Euch im Februar einen neuen Kurs präsentieren und anbieten zu können: Vinyasa Yoga mit Nina – immer mittwochs um 18 Uhr. Wer schon länger dabei ist kennt Nina bestimmt noch, denn sie war in der Vergangenheit bereits Teil unseres Teams.

Und so beschreibt Sie ihren Kurs: „In diesem Kurs fließt Du mit Deinem Atem durch dynamische Yogaübungen (Asanas), um Entspannung und Ruhe in Dir zu finden.“

Ob Anfänger oder bereits Yoga-erfahren, jeder ist herzlich Willkommen und kann gerne teilnehmen.