

*MÄRZ*


















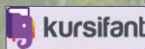

*NEWSLETTER*



Kör-Konzept



## Kurse im März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15 – 09.00 FGKT 	<b>März 2023</b> <small>(gültig vom 27.02. bis einschließlich 31.03.2023)</small>		08.30 – 09.15 Dehnen & Entspannen 
	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen <small>nicht am 28.02.</small> 	09.30 – 10.30 Faszien-Pilates 		
	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-training 	18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga 	17.45-18.45 FGKT  -Zirkel-	17.00 – 18.00 Pilates  <small>nicht am 03. &amp; 24.03.</small>
18.30 – 19.45 Hatha Yoga  <small>nicht am 27.02.</small> 	19.15 – 20.15 FGKT 	 FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining	19.00-20.00 FGKT 	 18.15 – 19.15 <b>Step Fit</b> <small>nur am 17.03.</small>
	Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!			

## Kurs-Spezial im März: Step Fit



Um im März so richtig in Schwung zu kommen, haben wir ein kleines Kurs-Spezial für Euch im Gepäck: Beim Step-Fit führt Euch Silke durch einfache Choreografien auf dem Step und bringt Euch zusätzlich mit funktionellen Übungen zum Schwitzen.

**Wann?**

Freitag, 17.03.

18.15 – 19.15 Uhr



## Maskenpflicht aufgehoben



Seit dem 11.02. ist sie auch im Trainingsbereich gefallen: die Maske. Gleichwohl gilt bei uns die Devise „jeder kann, keiner muss“. Entsprechend darf jeder für sich entscheiden, ob er während des Trainings eine Maske tragen möchte oder nicht.

Bisher hat das von allen Seiten her gut funktioniert und dafür und für das Durchhaltevermögen möchten wir uns sehr herzlich bedanken!



## Wichtige Termine im März

(vielleicht auch nicht ganz ernst gemeinte Termine...)

- 01.03. Meterologischer Frühlingsbeginn
- Welttag des Komplimens
- 08.03. Internationaler Frauentag
- 09.03. Barbies Geburtstag (sie wird 64 Jahre alt)
- 10.03. Mario-Tag (seit 2016 wird Super Mario geehrt)
- 12.03. Pflanz-eine-Blume-Tag
- 17.03. St. Patricks Day
- 20.03. Internationaler Tag des Glücks
- 22.03. Weltwassertag
- 23.03. Ramadan (Beginn)
- 26.03. Zeitumstellung
- Erfinde-Deinen-eigenen-Feiertag-Tag
- 28.03. Ehrentag des Unkrauts
- 30.03. Mache-einen-Spaziergang-im-Park-Tag



## Neue Wellness-Zeiten

Wir freuen uns, dass wir Euch ab dem 13.03. weitere Termine für unsere Wellness-Massagen anbieten können.

Unsere Kollegin Anna wird dann auch montags für Euch da sein und zwar von 08 – 12 Uhr.

### **Unsere Wellness-Zeiten im Überblick:**

Montags 08.00 – 12.00 Uhr

Dienstags 15.30 – 19.30 Uhr

Donnerstags 15.30 – 19.30 Uhr



## Veränderungen im Team

Auch in diesem Monat wird sich unser Team verändern.

Leider verabschieden müssen wir uns von Josy, die uns ein Jahr lang tatkräftig an der Anmeldung unterstützt hat. Wir wünschen Dir für Deine Zukunft alles Gute!

Neu dabei sind dafür Nina, Jeannette und Mia.

**Nina Opitz** kennen einige von Euch bereits von früher oder mittlerweile aus dem Yoga. Sie wird an der Anmeldung und Administration zum Einsatz kommen.

Mit **Jeannette Hahn** haben wir uns Verstärkung für unsere Trainer Team geholt. Sie wird Euch sowohl auf der Fläche als auch in den Kursen betreuen und vielleicht auch das ein oder andere Mal zum Schwitzen bringen.

Und auch das Physio team erhält Zuwachs: **Mia Mackenbach** wird ebenfalls im März als Physiotherapeutin bei uns starten.

Wir heißen Euch herzlich Willkommen und freuen uns auf Euch!