



Weihnachtsfeier vom Team KörperKonzept

Bei unserer Weihnachtsfeier im November sind wir auf dem Eventboot *Lahnlust* vom Marineverein Gießen über die Lahn geschippert. Es gab leckeren, heißen Glühwein und dazu Häppchen. Bei schönstem Winter-

Wetter und einem idyllischen Sonnenuntergang konnten wir Gießen von einer seiner schönsten Seite kennenlernen.

Anschließend haben wir es uns in der Marinestube gemütlich gemacht und die feinsten Sachen gegessen. Die Zeit verging wie im Fluge und war gefüllt von tollen Gesprächen, neues und besseres Kennenlernen der Kollegen/Kolleginnen, Spaß und dem unglaublich guten Essen. Hach, es war ein richtig netter Tag! 😊

Danke an Antje und alle die dabei waren! Hier ein kleiner Einblick:



Eine schöne Weihnachtszeit, genießt die Feiertage und bleibt gesund!

DEZEMBER

NEWSLETTER

Konzept



Kursplan für Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dezember 2023 (gültig vom 04.12. bis einschließlich 22.12.2023)</p> 	08.15–09.00 FGKT 	 09.30–10.30 Faszien-Pilates 	08.00–08.45 Guten Morgen Yoga  <i>am 21.12. als Spezial</i>	07.45–08.30 Yogilates 
	09.15–10.00 Dehnen & Entspannen 	09.30–10.30 Faszien-Pilates 	 17.45–18.45 FGKT-Zirkel  <i>am 07. & 21.12. als Spezial</i>	08.45–09.30 Dehnen & Entspannen  <i>am 08. & 22.12. als Spezial</i>
	18.00–19.00 Wirbelsäulen-training  <i>am 05.12. als Spezial</i>	18.00–19.15 Vinyasa Yoga  <i>am 13.12. als Spezial</i>	17.00–18.00 Pilates  <i>nur am 15.12. (als Spezial)</i>	18.30–19.45 Hatha Yoga  <i>am 18.12. als Spezial</i>
	19.15–20.15 FGKT  <i>am 12. & 19.12. als Spezial</i>	 FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining	19.00–20.00 Faszien-Pilates  <i>am 14. & 21.12. als Spezial</i>	<p>Legende</p> <ul style="list-style-type: none">  = vor Ort, drinnen  = online

 **Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!** 

Kursspezial im Dezember



Weihnachts-Spezial

- 05.12. 18.00-19.00 Stretch & Relax
- 07.12. 17.45-18.45 x-mas Zirkel
- 08.12. 08.45-09.30 Yin Yoga
- 12.12. 19.15-20.15 x-mas (Kettle)Bells
- 13.12. 18.00-19.30 Happy Yoga
- 14.12. 19.00-20.00 x-mas Cardio
- 15.12. 17.00-18.00 Pilates & Tiefenentspannung
- 18.12. 18.30-19.45 Meditatives Yoga
- 19.12. 19.15-20.15 x-mas Step Fit
- 21.12. 08.00-08.45 Yoga im Advent
- 21.12. 19.00-20.00 Faszien & Entspannung

Anmeldung über die App  

Bitte lächeln

Und natürlich gibt es neben den Spezial-Kursen auch auf der Trainingsfläche ein kleines Weihnachts-Spezial: In diesem Jahr möchten wir ein **Foto mit Euch** machen!

Und Ihr könnt das Motiv bestimmen... Also lasst uns Liegestütze machen, auf der Slackline balancieren oder einfach Eure Hass-Übung machen – und Ihr steht daneben und korrigiert uns. Das nur um einige Beispiele zu nennen, natürlich sind auch andere Motive möglich – wir freuen uns auf Eure Ideen!

Wir drucken Euch das Bild dann direkt aus und schreiben vielleicht noch unseren oder Euren Lieblingsspruch drauf.

Selbstverständlich könnt Ihr die Aktion auch gerne nutzen um ein schönes Bild mit Euren Kurs-Buddies zu machen.

Betriebsferien

Wir haben zwischen den Jahren Betriebsferien ☺

Ihr könnt also bis einschließlich 22.12.23 und dann ab dem 02.01.24 wieder wie gewohnt trainieren.

Betriebsferien vom 25.12.2023 – 01.01.2024

