

RUN'n for ROLL HELP Der Gießener Stadtlauf

Bald ist es soweit!!!

Am 18.08. (Sonntag) werden wir wieder gemeinsam am Run and Roll for help im Rahmen des Gießener Stadtfestes an den Start gehen und würden uns freuen, wenn der ein oder die andere sich noch anschließen würde.

Teilnahmegebühr geht auf uns und ein schickes rotes Laufshirt bekommt Ihr auch noch (falls Ihr noch keines habt). Ihr könnt 5km Walken oder 5km, bzw. 10km laufen.

Anmeldeschluss ist der 11.08.24, also schreibt bitte bis dahin eine kurze Mail mit der Strecke die Ihr laufen oder walken möchtet und packt bitte noch Euer Geburtsdatum und Eure T-Shirt-Größe mit rein – schon seid Ihr dabei!

TEAM - News

Leider verabschieden wir uns Ende diesen Monats von unserer Trainerin **Jeannette Hahn (Jea)**. Wir wünschen Dir alles erdenklich Liebe und Gute für Deinen neuen Weg! Danke für die schöne Zeit und dafür dass Du Teil des Teams warst!



Wir wünschen Euch einen abwechslungsreichen und netten August!

Euer TEAM KÖRPRERKONZEPT

AUGUST 2024

NEWSLETTER



Spende von KörperKonzept an die Kaiser-Stiftung

Nochmal vielen Dank für die großzügigen Spenden, die im Rahmen der Tombola auf unserem Sommerfest zusammengekommen sind! Wir freuen uns, dass wir dank Euch stolze 250,-€ an die Kaiser Stiftung übergeben konnten!

Hier ein Auszug aus den News der Kaiser-Stiftung:



„Die Praxis KörperKonzept GmbH & Co.KG Therapie & Training aus Pohlheim hat der Kaiser-Stiftung eine Spende in Höhe von 250 Euro überreicht. Die Spende wurde kürzlich von der Inhaberin Antje Vetter persönlich an die Stiftung übergeben. Die Kaiser-Stiftung wird das gespendete Geld für ihre kostenfreien Bildungsangebote für Kinder und Jugendliche in Mittelhessen nutzen. Die Mittel stammen aus einer Tombola, die im Zusammenhang des Sommerfestes des 20jährigen Jubiläums der Praxis

KörperKonzept veranstaltet wurde.

Dr. Annette Gümbel, Geschäftsführerin der Kaiser-Stiftung, zeigte sich äußerst dankbar für die Spende und die Unterstützung: „Wir freuen uns sehr über die große Resonanz auf unsere Bildungsangebote. Nahezu alle Kurse sind ausgebucht. Wir freuen uns schon jetzt auf unser Programm 2025, das hoffentlich wieder so viel Zuspruch findet. Ein herzlicher Dank geht an Antje Vetter und ihr Team für die tolle Spende.“

Die Kaiser-Stiftung setzt sich seit zwei Jahren erfolgreich für die Bildungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Region ein und kann durch Spenden wie diese ihr Angebot weiter ausbauen und verbessern.“

Kursplan für August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>August 2024 (gültig vom 29.07. bis einschließlich 31.08.2024)</p>	08.15 – 09.00 FGKT		08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga	08.00 – 08.45 Yogilates <small>nur am 02.08.</small>
	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen	09.30 – 10.30 Faszien-Pilates <small>nicht am 21.07.</small>		08.45 – 09.15 Yoga Stretch <small>nur am 02.08.</small>
	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-training	18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga	17.45-18.45 FGKT -Zirkel- <small>nicht am 03.08.</small>	17.00 – 18.00 Pilates <small>nur am 02. & 23.08</small>
	18.30 – 19.45 Hatha Yoga <small>nicht am 29.07.</small>	19.15 – 20.15 Outdoor Training <small>nicht am 30.07.</small>	Legende = vor Ort, drinnen = online = vor Ort, draußen	08. & 22.08. Trimm-Dich Pfad <small>(19-20.15 Uhr)</small> 15.08. Tabata Workout <small>(19 – 20 Uhr)</small>
		Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!		

Neues im August

Der „**Trimm-Dich-Pfad**“ feiert sein Comeback und lädt ein zu einer Runde laufen/(nordic) walken, unterbrochen durch Kraft-/Mobilitäts-Übungen an verschiedenen Stationen.

Hinweis für alle, die am Freitag trainieren

Am **30.08.** haben wir ein Team-Meeting. Die **Fläche** bleibt daher **von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr geschlossen**. Davor und danach könnt Ihr selbstverständlich wie gewohnt trainieren. Danke für Euer Verständnis 😊