

RUN'n for ROLL HELP Der Gießener Stadtlauf

Wir waren dabei!

Am 18.08. haben ein paar von uns am Run'n'Roll for help im Rahmen des Gießener Stadtfestes

teilgenommen. Auch wenn wir diesmal nicht so viele waren, hat es sehr viel Spaß gemacht und



wir haben gute Zeiten hingelegt. Auch der Hund von Gesa Petersdorf hat erste Wettkampferfahrung gemacht und war sehr motiviert für das Team KörperKonzept zu laufen! ☺ Einen großen Dank geht natürlich an alle, die uns entlang der Strecke



angefeuert haben!!

TEAM - News

In nächster Zeit müssen wir leider auf unseren Trainer Kevin verzichten, aber aus einem schönen Grund: Kevin ist Papa geworden!! Er wird sich die nächsten Wochen intensiv um seinen kleinen Nachwuchs kümmern. Herzlichen Glückwunsch Kevin!! Wir freuen uns sehr für Euch und wünschen Euch dreien eine tolle erste gemeinsame Zeit!



**Wir wünschen Euch einen schönen und sportlichen September!
Euer TEAM KÖRPERKONZEPT**

SEPTEMBER 2024

NEWSLETTER



Präventionskurse im Herbst 2024

Am **12. bzw. 17. September** starten wieder die **Präventionskurse** – Kurse die finanziell von der Krankenkasse unterstützt werden. In welchem Umfang erfahrt Ihr bei Eurer Krankenkasse – einfach nachfragen. Wir haben in diesem Rahmen jedenfalls die zwei Kurse *Wirbelsäulentraining* und *Funktionelles Ganzkörpertraining* für Euch!

Was wann stattfindet, könnt Ihr hier sehen:

Präventionskurse Herbst 2024

Dienstag Start: 17.09.24

18.00 – 19.00 Uhr
Wirbelsäulentraining

19.15 – 20.15 Uhr
Funktionelles Ganzkörpertraining

Donnerstag Start: 12.09.24

17.45 – 18.45 Uhr
Funktionelles Zirkeltraining

19.00 – 20.00 Uhr
Wirbelsäulentraining

Start: August 2024
Anmeldung: online

Los geht's!!
(Anmeldung ab sofort möglich)

Neue Mitte 8, 35415 Pohlheim
☎ 06403-9797842
✉ kurse@koerperkonzept.de

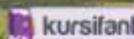
KörperKonzept
Therapie & Training

PS: Gerne weitersagen!

Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

[Albert Einstein]

Kursplan für September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15 – 09.00 FGKT 		08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga  <small>nicht am 05.09.</small>	08.30 – 09.10 Progressive Muskelentspannung  <small>08.20-09.09</small>
	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen 	09.30 – 10.30 Faszien- Pilates  <small>nicht am 05.09.</small>	 September 2024 <small>Geteilte Termine für Montag bis Freitag 17.09.2024!</small>	
	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen- training  <small>nicht am 10.09.</small>	18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga 	17.45-18.45 FGKT  -Zirkel-	17.00 – 18.00 Pilates  <small>08.27-09.09</small>
18.30 – 19.45 Hatha Yoga 	19.15 – 20.15 FGKT  <small>nicht am 10.09.</small>	Legende  @ vor Ort  @ online	19.00 – 20.00 Wirbelsäulen- training  <small>nicht am 05.09.</small>	 FGKT = Funktionelles Gerätekörpertraining
	Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!			

Specials im September

- Am 20.09.2024 findet am Morgen von 8:30 bis 9:10 Uhr der Kurs *Progressive Muskelentspannung* statt – online und vor Ort.
- Am 27.09.2024 gibt's abends eine tolle Stunde Pilates

Duschen im KörperKonzept

Bald könnt Ihr wieder bei uns duschen!

Wenn alles gut läuft, können die Duschen voraussichtlich ab dem 07. September wieder benutzbar sein. An alle KK-DuscherInnen: Bitte entschuldigt und vielen Dank für Euer Verständnis!