

## \*\*\*Gewinnspiel Silvesterlauf 2024\*\*\*

Am **29. Dezember** findet wieder der **Silvesterlauf** von der Sparkasse Gießen statt. Und ihr habt die Möglichkeit, **Starttickets** zu **gewinnen!**



Einfach unsere Seite in Facebook oder auf Instagram aufrufen, uns folgen und unter dem entsprechenden Post in die Kommentare

schreiben, was das Laufen für dich so besonders macht und schwups, seid ihr auch schon im Lostopf und habt die Chance, ein von drei Starttickets für den Silvesterlauf zu gewinnen!

**Das Gewinnspiel endet am Sonntag, den 6. Oktober um 00 Uhr.**

Der Gewinner wird per persönliche Nachricht bekannt gegeben.

*Wir wünschen euch einen herbstlichen und sportlichen Oktober!*

**Euer TEAM KÖRPERKONZEPT**



*OKTOBER 2024*

*NEWSLETTER*



Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da



## Kursplan für Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15 – 09.00 FGKT <small>nicht am 01.10.</small>		08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga <small>nicht am 03.10.</small>	08.30 – 09.15 Pilates & Entspannung <small>nicht am 04.10. &amp; 07.10.</small>
<b>Oktober 2024</b> <small>(wir von 10.08 bis einschließlich 01.11.2024)</small>	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen <small>nicht am 01.10.</small>	09.30 – 10.30 Faszien- Pilates <small>nicht am 30.10.</small>		
FGKT = Fundamentale Körperkonditionierung	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen- training	18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga	17.45-18.45 FGKT -Zirkel- <small>nicht am 03. &amp; 31.10.</small>	17.00 – 18.00 Pilates <small>(01.10.2024 &amp; 01.11.)</small>
18.30 – 19.45 Hatha Yoga <small>nicht am 30.10. &amp; 07.10.</small>	19.15 – 20.15 FGKT	<b>Legende</b> ☺ vor Ort ☒ online	19.00 – 20.00 Wirbelsäulen- training <small>nicht am 03. &amp; 31.10.</small>	17.00 – 18.00 <b>Step Fit</b> <small>nur am 25.10.</small>
kursifant	Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!			KörperKonzept

## Specials im Oktober

- Freitagmorgen ab 11.10.: **Pilates & Entspannung**
- Freitagabend 11.10 & 01.11.2024: **Pilates**
- Freitagabend 25.10.2024: **Step Fit**

„Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wo jedes Blatt zur Blüte wird.“

[Albert Camus]



## Bewegung & Ernährung

Infoveranstaltung: Mittwoch, 30.10.2024, 18 Uhr

Am **30.10.24 (Mittwoch) um 18 Uhr** wird unser Trainer Julius allen, die Interesse haben, sein Konzept zum Thema „Bewegung & Ernährung“ vorstellen. Dabei geht es darum, wie man Sport und Ernährung am effektivsten kombinieren kann, um seine Ziele zu erreichen – und keine Angst, an dem Abend geht es nur um die Ernährung, da muss niemand Sport machen!



Dazu wird es in den nächsten Wochen auch noch entsprechende Aushänge und Informationen geben.



Selbstverständlich könnt ihr Julius auch jederzeit einfach persönlich ansprechen, wenn Ihr Fragen dazu habt.

*Also gleich im Kalender notieren!*

## Neues Kartenlesegerät

Der Herbst bringt auch für die Anmeldung/ Rezeption eine Veränderung mit sich: Es gibt ein neues und modernes Kartenlesegerät. Die Zuzahlungen, 10Er Karten und Weiteres können von nun an bequem mit Karte (Visa/ec/metro), entsprechender Uhr oder Handy bezahlt werden.

Das Einzugsverfahren bzw. die Abbuchungen per Lastschrift möchten wir nach und nach der Vergangenheit angehören lassen.

Also denkt bei der nächsten Zahlung einfach daran, die entsprechende Karte, Uhr oder Handy mitzubringen. 😊