

Geänderte Öffnungszeiten

22. November: 13.30-14.30 Uhr bleibt die Praxis wegen einer internen Veranstaltung **geschlossen**. Vorher und nachher sind wir natürlich wie gewohnt für Euch da!

Im Zuge dessen auch schon mal der Hinweis auf unsere Betriebsferien: Vom **24.Dezember bis einschließlich 01.01.2025 bleibt die Praxis geschlossen**. Das werden wir aber natürlich auch noch aushängen.

Es weihnachtet sehr...

... und was macht man da? Richtig man geht erst trainieren und dann auf den Weihnachtsmarkt!

In Pohlheim steht am 1. Adventswochenende schon so einiges auf dem Programm:

- | | |
|-----------------|--|
| 26.11.24 | Weihnachtsmarkt in Holzheim |
| 26.11.24 | Weihnachtsmarkt in der Burg Grüningen |
| 27.11.24 | Lichterfest in Hausen |
| 27.11.24 | Adventskonzert: Garbenteicher Liederblüte |
| 27.11.24 | Adventskonzert: Modern Voices |



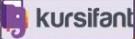
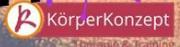
... und auch an den darauffolgenden Adventswochenenden wird einiges geboten!

NOVEMBER 2024

NEWSLETTER



Kursplan für November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15 – 09.00 FGKT 	November 2024 <small>(gültig vom 04.11. bis einschließlich 29.11.2024)</small>	08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga 	08.30 – 09.15 Pilates & Entspannung  nicht am 15.11.
	09.15 – 10.00  Dehnen & Entspannen 		09.30 – 10.30  Faszien- Pilates nicht am 06.11.	
	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen- training  nicht am 05.11. 		17.45-18.45 FGKT  -Zirkel- 	17.00 – 18.00 Pilates  nicht am 08. & 15.11.
FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining	18.30 – 19.45 Hatha Yoga  nicht am 18.11. 	19.15 – 20.15 FGKT  nicht am 05.11. 	Legende  = vor Ort  = online	17.00 – 18.00 Step Fit nur am 08.11. 
	Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!			

Neues im November

- am Freitag den 08.11. ist Step-Fit (den wir aus dem Oktober verlegen mussten), ansonsten wird es Freitagabend Pilates geben
- ab November fällt der Mittwochabend Vinyasa-Yogakurs leider erst mal weg, da Nina in Mutterschutz geht.
 - wer trotzdem Yoga machen möchte, aber montags nicht kann, dem können wir eine Aufzeichnung des Kurses bereitstellen. Sprecht uns einfach dazu an.

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

[Albert Camus]

Luftfilter und Frischluft

Da wir uns schon wieder in Schnief- und Hust-Zeit befinden, laufen unsere Luftfilter in den Kabinen und auf der Fläche wieder auf Hochtouren. Aber damit die Luft nicht nur sauber, sondern auch frisch ist, müssen wir zwischendurch auch mal durchlüften.

Das kann etwas kühl werden, ist aber gesundheitlich dringend nötig. Daher bringt Euch bitte etwas zum Drüberziehen mit, wenn Ihr zum Training kommt!



Vielen Dank!

Schuhabdrücke



Auch wir finden es super, wenn Menschen Spuren in unserem Leben hinterlassen! Weniger schön finde wir allerdings, wenn sich die Abdrücke auf unseren Matten, Geräten und in den Kurs- und Trainingsräumen finden.

Daher möchten wir alle, die aktiv unterwegs sind (auch Patienten) bitten mit einem zweiten, sauberen Paar Schuhe anzureisen und diese für das Training anzuziehen.

Auch unsere Raumpflegerinnen sind dafür sehr dankbar und wir denken, dass es auch ein bisschen Respekt ihrer Arbeit gegenüber zeigt.

Auch dafür: ein großes Dankeschön!

