










„life in motion“ Trainingsplan Herbst ab 31.08. 2020 /Studiotraining ab 07.09.2020 (Corona-Konzept)

MONTAG	Sicherheits-Regeln	MITTWOCH		FREITAG
 <p>8:00 – 8:45 Cardio – Fitness-Training (max.10 TN)</p> <p>oder freies Gerätetraining</p>	<p><u>Bitte unbedingt beachten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bis auf Widerruf: Mund-Nasenmaske beim Eintreten und in Umkleide bitte tragen und in Organisationsphasen der Kurse. ✓ Max. 5 Min vor Kursstart erscheinen! ✓ Immer Handtuch mitbringen ✓ Hygiene-Hinweise beachten ✓ Du kannst nur am Training teilnehmen, wenn Du keinerlei Krankheitssymptome hast <p><u>Was bitte noch beachten:</u></p> <p> =>Bitte für die Rückenfit-Kurse verbindlich für einen Kurstag einwählen.</p> <p>*** =>Bei allen Cardio-Kursen mit *** ist es möglich sich verbindlich für die komplette Laufzeit für diesen Kurs einzuwählen.</p> <p> Flexi-Kurs=alle grauen Trainingszeiten mit diesem Symbol jede Woche frei zur Auswahl.</p> <p>Sollte der Kurs allerdings mit 10 TN bereits voll sein...bitte freies Gerätetraining als Alternative nutzen.</p> <p>Danke für deine Mithilfe 😊</p>	 <p>8:00 – 8:45 Cardio-Fitness-Training (max.10 TN) oder freies Gerätetraining</p>	<p>www.in-motion-rhoen.de</p> <p>Phone:06656-919265</p> 	<p>8:00 – 8:45 Indoor-Cycling und Bauchmuskeltraining (max.10 TN)</p>  <p>oder freies Gerätetraining möglich</p>
<p>*** 9:00 – 9:45 Cardio-Fitness-Training (max. 10 TN)</p>		<p>9:00 – 9:45 Rücken-fit & Cardio Mix Kurs (Max. 10 TN)</p>		<p>9:15 – 10:00</p> <p>Kleingruppen Seniorensport 60+ (seperater Kurs)</p>
<p>10:00 – 10:45</p> <p>Kleingruppen Seniorengymnastik 75+ (seperater Kurs)</p>		<p>10:00-10:45 Kleingruppen-Seniorengymnastik (seperater Kurs)</p>		<p>18:00 – 18:45</p>  <p>Indoor-Cycling und Bauchmuskeltraining (Max.10 TN) oder freies Gerätetraining</p>
<p>17:30 -17:55 Online-LIVE Training Rücken-fit @home</p>		<p>17:30 -18:15 Cardio-Fitness-Training (max.10 TN) oder freies Gerätetraining</p>		<p>18:00 – 19:45</p> <p>Indoor-Cycling und Bauchmuskeltraining (Max.10 TN)</p>
<p>18:00 – 18:45 Rücken-fit Kurs im Studio Max. 10 TN</p>		<p>18:30 – 19:00 Bauch-Beine – Po Workout (max.10 TN) oder freies Gerätetraining</p>		<p>18:00 – 19:45</p>  <p>Alternativ genauso freies Gerätetraining möglich</p>
<p>***19:00 -19:45 Cardio-Fitness-Training (max.10 TN)</p>		<p>19:15 – 20:00 Rücken-fit Kurs im Studio (max.10 TN)</p>		
<p>***20:00 -20:45 Cardio-Fitness-Training (max.10 TN)</p>		<p>17:30 – 20:00</p> <p>Alternativ genauso freies Gerätetraining möglich</p>		
<p>18:00 -20:45 entweder freies Gerätetraining oder Teilnahme am Cardio-Fitness-Training (wenn noch Platz ist = Max.10 TN)</p>				

- **Das Kursprogramm läuft über 12 Wochen.**
Die erste Kurswoche (31.08.-04.09.2020) und die letzte Kurswoche (30.11.-04.12.2020) findet nur **Onlinetraining und die Online – Seminare zu unterschiedlichen Auswahlterminen für alle Teilnehmer statt.** (Mo/Mi/Fr. Morgens+Abends)
- **Welcher Kurs beinhaltet was? Und wieviel kosten die unterschiedlichen Kurse?**

-  **Konzept Rücken-Fit** => **10 UE Rücken-fit im Studio (max.10 TN pro Kurs) Bitte für einen Kurstag fest einwählen!**
 - ⇒ **Kosten: 99,- pro Teilnehmer**
 - ⇒ **Jede Woche montags17:30 Uhr Onlinetraining Rückenfit** (steht die ganze Woche den TN zur Verfügung)
 - ⇒ **12- Min. HIIT Stoffwechsel Trainingsvideo** (steht jede neu Woche den TN zur Verfügung)
 - ⇒ **4 Online-LIVE Seminare à 45-60 Min. zum Anschauen und Informieren**

Themen Webinare:


1. Entzündungshemmende Ernährung / 2. Gesunder Rücken im Alltag / 3. Abnehmen und Ernährungsbasics /
 4. Motivationsstrategien für Bewegung & gesunden Lifestyle
-

- *** **Konzept Cardio-Fitness Classic** => **10 UE Cardio-Fit im Studio (max. 10 TN pro Kurs) Bitte für einen Kurstag fest einwählen!**
 - ⇒ **Kosten: 99,- pro Teilnehmer**
 - ⇒ **12- Min. HIIT Stoffwechsel Trainingsvideo** (steht jede neu Woche den TN zur Verfügung)
 - ⇒ **Jede Woche montags17:30 Uhr Onlinetraining Rückenfit** (steht die ganze Woche den TN zur Verfügung)
 - ⇒ **4 Online-LIVE Seminare à 45-60 Min. zum Anschauen und Informieren**

Themen Webinare:

1. Entzündungshemmende Ernährung / 2. Gesunder Rücken im Alltag / 3. Abnehmen und Ernährungsbasics /
 4. Motivationsstrategien für Bewegung & gesunden Lifestyle
-

 **Flexi-Konzept**

- => **10 Wochen Cardio-Fit im Studio (max. 10 TN pro Kurs) Alle mit  Trainingseinheiten und die Geräte sind zu den ausgeschriebenen Zeiten frei und auch mehrmals pro Woche nutzbar**
 - ⇒ **Kosten: 119,- pro Teilnehmer**
 - ⇒ **12- Min. HIIT Stoffwechsel Trainingsvideo** (steht jede neu Woche den TN zur Verfügung)
 - ⇒ **Jede Woche montags17:30 Uhr Onlinetraining Rückenfit** (steht die ganze Woche den TN zur Verfügung)
 - ⇒ **Brandneues Fitness-Kochbuch inkl. 10 Wochen-Ernährungsplan zum Abnehmen**
 - ⇒ **4 Online-LIVE Seminare à 45-60 Min. zum Anschauen und Informieren**

Themen Webinare:

1. Entzündungshemmende Ernährung / 2. Gesunder Rücken im Alltag / 3. Abnehmen und Ernährungsbasics /
4. Motivationsstrategien für Bewegung & gesunden Lifestyle