


„life in motion“ Trainingsplan Frühling ab 7.03.2022 (inkl. Gratis Online Programm)

MONTAG	Sicherheits-Regeln	MITTWOCH		FREITAG	
 <p>8:00 – 8:50 Flexi-Kurs / Trampolin + Zirkel (max.10 TN)</p> <p>oder freies Gerätetraining</p>	<p>Bitte beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Es gilt jeweils die aktuelle Corona-Verordnung</u> ✓ Max. 5 Min vor Kursstart erscheinen! ✓ Immer Handtuch mitbringen ✓ Hygiene-Hinweise beachten ✓ Du kannst nur am Training teilnehmen, wenn Du keinerlei Krankheitssymptome hast <p>Bitte beim Flexikurs beachten:</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 – 8:50 Flexi-Kurs + Langhantel (max.10 TN)</p> <p>oder freies Gerätetraining</p>	<p>www.in-motion-rhoen.de</p> <p>Phone:06656-919265</p> 		
<p>9:00 – 9:50 Cardio-Workout-Kurs Classic (max. 10 TN)</p>		<p>9:00 – 9:50 Cardio Walking Moves + Mobilität Fokus Rücken (Max. 10 TN)</p> <p>Leider ausgebucht</p>		<p>8:00 – 8:50 Flexi Kurs / Step Workout +Bauchtraining</p>	<p>9:15 – 10:00 Seniorensport 60+ (max.10 TN)</p> <p>Leider ausgebucht</p>
 <p>10:00 - 10:45 Online-LIVE Training Mobility + Rückentraining 15 Min.Walk @home</p>					
<p>18:00 -18:45 Rückenfit-Kurs mit Pezziball /Theraband + Co. (max.10 TN)</p>				 <p>17:30 -18:15 Flexi-Kurs + Langhantel (max.10 TN) oder freies Gerätetraining</p>	 <p>18:00 – 18:50 Flexi Kurs / Step Workout Bauchtraining (Max.10 TN) oder freies Gerätetraining</p>
<p>19:00 -19:50 Trampolin Jump Kurs + Bauch-Beine Po Workout (max.10 TN)</p> <p>Leider ausgebucht</p>				<p>18:30 -19:15 Rückenfit-Kurs mit Pezziball /Theraband + Co. (max.10 TN)</p>	<p>19:00 – 19:50 Indoor-Cycling und funktionales Training (Max.10 TN)</p>
<p>20:00 -20:50 Trampolin Jump Kurs + Bauch-Beine Po Workout (max.10 TN)</p> <p>Leider ausgebucht</p>				 <p>17:30 – 19:15 Alternativ genauso freies Gerätetraining möglich</p>	 <p>18:00 – 19:45 Alternativ genauso freies Gerätetraining möglich</p>
<p>18:00 -20:45 Flexi-Kurs F</p> <p>freies Gerätetraining möglich</p>				 <p>19:30 -20:00 Online-LIVE Training Fullbody Fatburner Power</p>	 <p>18:00 -18:30 Online-LIVE Premiere Bauch – Beine-Po Kraftworkout</p>

Kurskonzept Informationen (Krankenkassenzuschuss überall möglich)

- Das Kursprogramm läuft über 12 Wochen.



- **GRATIS!** Egal ob Flexi-Kurs oder Workout/Rückenfit Kurse: Das **ONLINE Training im HOMEWORKOUTSTUDIO** ist immer für dich **gratis** für die angemeldeten Kurswochen nutzbar. So kannst du zusätzlich auch noch das Training von zuhause aus mit durchziehen!
- **Es gibt wieder ein Fitness Rezept der Woche ONLINE und auch im Studio zum Nachkochen**

FLEXI Kurs: 

- => Du kannst zwischen 6 Trainingszeiten pro Woche wählen und auch pro Woche mehrfach trainieren.
- => Sollte der Kursraum mit 10 TN bereits voll sein, kannst du einfach alternativ den Gerätebereich nutzen.
- => Generell ist freies Gerätetraining zu den angegebenen Zeiten genauso möglich
- => 129,- pro Teilnehmer (Präventionskurs)

Cardio-Kurse /Rückenfit Kurse

- => 12UE Kurse im Studio (max. 10 TN pro Kurs) Bitte für einen Kurstag fest einwählen!
- ⇒ Kosten: 99,- pro Teilnehmer (Präventionskurse)

Sollte Corona bedingt ein erneuter LOCKDOWN verordnet werden...wird das Training selbstverständlich online deutlich aufgestockt und somit ist deine Teilnahme für die nächsten 12 Wochen gesichert. Natürlich hoffen wir auf einen reibungslosen Ablauf 😊

Ich freu mich auf Euch und das Training

Coach Sandra