














„life in motion“ Trainingsplan / Herbst ab 05. Sept. 2022 (inkl. Gratis Online Programm)

MONTAG	INFOS	MITTWOCH		FREITAG	
 8:00 – 8:50 Flexi-Kurs / Trampolin + Zirkel (max.10 TN) oder freies Gerätetraining	<p><u>Bitte beachten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Max. 5 Min vor Kursstart erscheinen! ✓ Immer Handtuch mitbringen ✓ Hygiene-Hinweise beachten <p><u>Bitte beim Flexikurs beachten:</u></p>  Flexi-Kurs=alle grauen Trainingszeiten mit diesem Symbol jede Woche frei zur Auswahl. <p>Sollte der Kursraum allerdings bereits voll sein...bitte freies Gerätetraining als Alternative nutzen.</p> <p style="text-align: center;">Danke 😊</p>	 8:00 – 8:50 Flexi-Kurs Indoorcycling+ Langhantel Classic oder freies Gerätetraining	<p>www.in-motion-rhoen.de</p> <p>Phone:06656-919265</p> 		
9:00 – 9:50 Cardio-Workout-Kurs Classic		9:00 – 9:50 Cardio Walking Moves + Mobility Fokus Rücken (Max. 10 TN)			 8:00 – 8:55 Flexi Kurs Indoorcycling Step Workout +Bauchtraining
 10:00 - 10:45 Online-LIVE Training Mobility + Rückentraining 15 Min.Walk @home					9:15 – 10:00 Seniorensport 60+
18:00 -18:45 Rückenfit-Kurs mit Pezziball /Theraband + Co.				 17:30 -18:20 Flexi-Kurs MIX aus BOX FITNESS, Langhantel + Powertraining	 18:00 – 18:50 Flexi Kurs Indoorcycling Step Workout + Bauchtraining oder freies Gerätetraining
		18:30 -19:15 Rückenfit-Kurs mit Pezziball /Theraband + Co. (max.10 TN)		19:00 – 19:50 Indoor-Cycling und funktionales Training	
19:00 -19:50 Trampolin Jump Kurs + Bauch-Beine Po Workout (max.10 TN)		 17:30 – 19:15 Alternativ genauso freies Gerätetraining möglich		 18:00 – 19:45 Alternativ genauso freies Gerätetraining möglich	
20:00 -20:50 Trampolin Jump Kurs + Bauch-Beine Po Workout (max.10 TN)					
 18:00 -20:45 Flexi-Kurs Freies Gerätetraining möglich		 19:30 -20:00 Online-LIVE Training Fullbody Fatburer Power		 18:00 -18:30 Online-LIVE Premiere Bauch – Beine-Po Kraftworkout	

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 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. Bitte für einen Kurstag fest einwählen!
⇒ Kosten: 99,- pro Teilnehmer (Präventionskurse)

Sollten Corona bedingt erneut Einschränkungen verordnet werden...wird das Training selbstverständlich online deutlich aufgestockt und somit ist deine Teilnahme für die nächsten 12 Wochen gesichert. Aber sicherlich gibt es einen reibungslosen Ablauf der Kurse im Herbst 2022 😊

Ich freu mich auf Euch und das Training

Coach Sandra