



Liebe Mitglieder,

es folgt eine weitere Kurs-Information:

Leider meint es der Wettergott aktuell und auch die nächste Woche gar nicht gut mit uns. Daher sind nun nach aktuellem Stand alle Kurse für die nächsten beiden Wochen **indoor** geplant. Dadurch ist die **Teilnehmerzahl auf 8 bzw. 9 Personen begrenzt**.

Alle Kurse finden weiterhin - nur auf **Vor-Anmeldung** - statt.

Dazu habe ich euch eine **Online-Kurs-Buchung** eingerichtet. Ich bitte euch, diese zu nutzen, da ihr darüber auch informiert werdet, falls ein Kurs ausfallen muss.



Sollte das Wetter wieder besser mitspielen, werde ich die Teilnehmerzahl erhöhen, weil wir dann wieder draußen trainieren können. Schaut dazu gerne immer mal wieder in die Online-Kurs-Buchung rein, um zu sehen, ob jetzt ein Platz für euch verfügbar ist.

Sollte euch etwas dazwischen kommen, gebt den Platz bitte über die Stornierungsoption (diese erhaltet ihr in der Buchungsbestätigung per E-Mail) wieder frei.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen ist Voraussetzung für die Durchführung der Kurse.

Bei Kursen, die mit einem (*) versehen sind, bitte eine Matte von Zuhause mitbringen. Wir dürfen euch aktuell keine Matten zur Verfügung stellen.

Hier findet ihr die Online-Anmeldung: www.intrain.biz

Ihr kommt mit der Online-Anmeldung nicht zurecht? Bitte meldet euch bei mir.

Hier die Kurse für die 25. Kalenderwoche:

Montag, 15.06.2020:

09:00-10:00	3D-Rückenfit	*	60 Minuten
17:00-17:20	Bauch express	*	20 Minuten
17:30-18:15	Gesunder Rücken	*	45 Minuten
18:30-19:30	STRONG – HIIT	*	60 Minuten

Dienstag, 16.06.2020

10:00-10:45	Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht	*	45 Minuten
17:00-17:45	Jumping Fitness		45 Minuten
18:00-18:45	Langhantel-Training		45 Minuten
19:00-20:00	Cycling		60 Minuten





Mittwoch, 17.06.2020:

09:00-09:45	Rehasport	*	45 Minuten
17:00-17:45	Gesunder Rücken	*	45 Minuten
18:00-18:20	Bauch express	*	20 Minuten
18:30-19:15	Jumping Fitness		45 Minuten
19:30-20:15	Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht	*	45 Minuten

Donnerstag, 18.06.2020:

10:00-11:00	Gesunder Rücken	*	60 Minuten
17:00-17:45	Langhantel-Training		45 Minuten
18:00-19:00	Cycling		60 Minuten
19:15-20:15	Zumba		60 Minuten

Freitag, 19.06.2020:

08:45-09:45	YoPi - Bewegung im Fluss (Ein Yoga-Pilates-Mix)	*	60 Minuten
16:45-17:45	Step Aerobic meets Bauch, Beine, Po		60 Minuten

Samstag, 20.06.2020:

10:00-10:45	Rehasport	*	45 Minuten
11:00-11:45	Jumping Fitness		45 Minuten

Sonntag, 21.06.2020:

11:30-12:30	Zumba		60 Minuten
-------------	-------	--	------------

Hier die Kurse für die 26. Kalenderwoche:

Montag, 22.06.2020:

09:00-10:00	Rehasport	*	45 Minuten
10:15-11:15	3D-Rückenfit	*	60 Minuten
17:00-17:20	Bauch express	*	20 Minuten
17:30-18:15	Gesunder Rücken	*	45 Minuten
18:30-19:30	STRONG – HIIT	*	60 Minuten

Dienstag, 23.06.2020

10:00-10:45	Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht	*	45 Minuten
17:00-17:45	Jumping Fitness		45 Minuten
18:00-18:45	Langhantel-Training		45 Minuten
19:00-20:00	Cycling		60 Minuten





Mittwoch, 24.06.2020:

09:00-09:45	Rehasport	*	45 Minuten
17:00-17:45	Gesunder Rücken	*	45 Minuten
18:00-18:20	Bauch express	*	20 Minuten
18:30-19:15	Jumping Fitness		45 Minuten
19:30-20:15	Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht	*	45 Minuten

Donnerstag, 25.06.2020:

10:00-11:00	Gesunder Rücken	*	60 Minuten
17:00-17:45	Langhantel-Training		45 Minuten
18:00-19:00	Cycling		60 Minuten
19:15-20:15	Zumba		60 Minuten

Freitag, 26.06.2020:

08:45-09:45	YoPi - Bewegung im Fluss (Ein Yoga-Pilates-Mix)	*	60 Minuten
16:45-17:45	Step Aerobic meets Bauch, Beine, Po		60 Minuten

Samstag, 27.06.2020:

10:00-10:45	Rehasport	*	45 Minuten
11:00-11:45	Jumping Fitness		45 Minuten

Sonntag, 28.06.2020:

11:30-12:30	Zumba		60 Minuten
-------------	-------	--	------------

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Mund-Nasen-Schutz (am Platz darf die Maske ausgezogen werden)
- Clubkarte bzw. 5er-/10er-Karte
- Großes Badehandtuch
- Getränke
- Matte, wenn mit (*) gekennzeichnet

Unsere Öffnungszeiten :

Montag	8:30 – 21:30 Uhr
Dienstag	8:30 – 21:30 Uhr
Mittwoch	8:30 – 21:30 Uhr
Donnerstag	8:30 – 21:30 Uhr
Freitag	8:30 – 19:30 Uhr
Samstag	8:30 – 14:30 Uhr
Sonntag	8:30 – 14:30 Uhr

Sportliche Grüße aus dem INTRAIN
Tina Thielen



IN TRAIN
Fitness & Gesundheit