



FreeMail

Fw: Newsletter 1. Quartal 2019

Von: "Helma Schöpe" <helmaschoepe@t-online.de>

An: <Undisclosed-Recipient:;>

Datum: 01.01.2019 20:31:33

From: Helma Schöpe

Sent: Tuesday, January 1, 2019 8:26 PM

Subject: Newsletter 1. Quartal 2019

Hello 😊

>>> 2019 ist da, und mit dem neuen Jahr gibt es wieder einige neue Fitnessangebote.

Und das BESTE:

>>> Wir in der "kleinen Stadt" Bassum und dem noch "kleineren Dorf" Dimhausen sind mal wieder so richtig "up to date" und bieten für "Jedermann, -frau" das richtige Fitnesspaket um schwungvoll ins neue Jahr zu starten und die angefütterten Kilo´s wieder los zu werden.

Im neuen Jahr starten wir im Bördehus Dimhausen ab Donnerstag, den 03.01.2019, im Casa Vida - Osterbinde ab Montag, den 07.01.2019

Um lange gesund und glücklich zu bleiben, bieten wir Dir wöchentlich fast 30 verschiedene Kurse an 😊

Egal ob du die etwas "ruhigeren" Kurse wie Tai Chi, Yoga oder Pilates besuchst, oder die "lauteren" Kurse wie Zumba, Step oder Langhanteltraining. Für Jedermann/-frau ist etwas dabei. Gönn dir Gesundheit und Fitness für 8,00€ pro Monat. Und damit alles etwas leichter wird, aktiviere sofort Deine Freunde, denn zu Zweit ist alles einfacher 😊

Für Dich, Deine Freunde und Familie ein frohes, gesundes, glückliches und sportliches Jahr 2019.

>>> Und jetzt die NEWS:

ZUMBA GOLD startet am Montag, den 14.01.2019 um 9:30 Uhr. **Anmeldungen**
dringend erbeten bei Helma: 0163-1682556 oder Elvi: 0176-84877540.

Wir bieten einen 10ner Kurs an. Voraussetzung: mindestens 10 Teilnehmer. Schnuppern 1

Mal erlaubt 😊

mit E l v i



Frische Luft und endlich mal wieder mal richtig tief durchatmen im Jahr 2019 ist ein MUSS: Im ersten Quartal bieten wir gleich zwei **Nordic Walking Kurse** an.

Freitag findet der Kurs für Fortgeschrittene statt und Samstag der Kurs für Anfänger - achtet bitte auf die unten genannten Termine!

Treffpunkt: Schützenhalle Helldiek, Anmeldungen gerne erbeten (auch per WhatsApp):

Helma: 0163-1682556, Petra: 0172-1636796



Mit voller Power ab ins Wochenende: **~~Pound und HIIT mit Marika~~**

Termine siehe unten:

HIIT - High Intensity Training ist ein Trainingskonzept im Bodybuilding und

Kraftsport. Es zeichnet sich durch kurze und sehr harte Trainingseinheiten aus. Es ist SUPER anstrengend, lässt Körperfett schnell schmelzen und in relativ kurzer Zeit siehst du schon die ersten Erfolge.



Pound Fitness - trommele dich schlank! Beim Fitnesstrend Pound kombinierst du

Pilates, Cardio und Kondition mit Drumming. Hoher Spaßfaktor garantiert. Ein hippestes Group-Fitnesskonzept, das die lästigen Pfunde schmelzen lässt.



Im Februar und März ist **Tabata** Training die Trainingsart um seine allgemeine Fitness und Ausdauer zu steigern. Auch für Personen die abnehmen wollen ist Tabata eine gute Wahl, da es den Fettabbau stark beschleunigen kann. Stundenlanges Joggen gehört damit der Vergangenheit an. Der Unterschied zum normalen Cardio besteht darin, dass nur ein Bruchteil der Zeit dafür benötigt wird. Wie so ein Training aussieht erfährst Du bei Deiner ersten Stunde mit Susi & Bea.



Achtung Kursverschiebung!!!

Die Kurse von Elke - am Mittwochvormittag - werden ab März 2018 immer Dienstags stattfinden.

Achtung Vorankündigung!!!

Ab Februar bieten wir eine weiteren Yogakurs (10er Kurs) für Anfänger mit Pia an.
Räumlichkeiten, Uhrzeit und Wochentag wird noch bekannt gegeben.

Anbei findest Du die aktuellen Kurspläne für das Bördehus Dimhausen und dem Casa Vida in Osterbinde für die Monate Januar (mit allen Startterminen), Februar & März 2019

Wenn Du jetzt noch Fragen hast darfst Du Dich gerne bei mir per mail oder whatsapp (0163-1682556) melden!

Möchtest Du den Newsletter nicht mehr erhalten, sende bitte eine kurze Info an helmaschoepe@t-online.de

♥ Happy New Year
und liebe Grüße sendet Helma ♥

News aus dem CASA VIDA in Osterbinde

Wir haben noch freie Plätze im Casa Vida. Anbei findest Du den Kursplan. Melde Dich bitte direkt bei Nicole an .

Die Telefonnummer findest Du auf dem Kursplan.

Bördehus Dimhausen Sparte

F&G:

~~Freitagsplanung Januar 2019 >> Pound und HIIT mit Marika~~
11.01.2019//18.01.2019//25.01.2019

~~Freitagsplanung Februar 2019 >> Nordic Walking Fortgeschrittene mit Helma~~
18.01.2019 // 25.01.2019 // 01.02.2019 // 08.02.2019 // 15.02.2019 // 22.02.2019

~~Samstagplanung Februar&März >> Nordic Walking Anfänger mit Petra~~

02.02.2019 // 09.02.2019 // 16.02.2019 // 23.02.2019
02.03.2019 // 09.03.2019 // 23.03.2018 // 30.03.2018

~~Samstagplanung Januar bis März 2019 >> Cross Training mit Laura~~

12.01.2019//19.01.2019
02.02.2019//16.02.2019//23.02.2019
02.03.2019//23.03.2019

~~Kursausfall von Januar bis März 2019~~

Ab Mittwochnachmittag, den 06.03.2019 fallen alle Kurse bis einschließlich Samstag, den 09.03.2019 im Bördehus Dimhausen aus. Die Halle wird von der Freiwilligen Feuerwehr Dimhausen genutzt. Weitere Ausfälle sind nicht geplant. Trotzdem möchte ich Dich bitten die WhatsApp Gruppen Deiner Trainer zu nutzen.

Dateianhänge

- wlEmoticon-smile[1].png
- wlEmoticon-smile[1].png
- wlEmoticon-smile[1].png
- wlEmoticon-smile[1].png
- wlEmoticon-redheart[1].png
- KURSPLAN CASA-VIDA - 2019.xls
- KURSPLAN&TRAINER - Februar 2019.xls
- KURSPLAN&TRAINER - Januar 2019.xls
- KURSPLAN&TRAINER - März 2019.xls