

Newsletter und neuer Kursplan für unsere Homepage :-)

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

An: "Neumann Kerstin" <dimhausen@web.de>

Datum: 14.10.2018 13:24:58

Moinsen,

wie versprochen schon relativ früh der Kursplan mit allen Startterminen für den Monate September bis Dezember 2018. Viele Trainer sind noch im Urlaub und ich möchte Dich bitten immer auf den aktuellen Aushang im Bördehus an der Infowand zu achten. Wenn du dir unsicher bist schick mir eine WhatsApp und ich informiere dich schnellstmöglich.

Ansonsten nähert sich langsam der Herbst und wir haben den Kursplan ein wenig umgestellt. Achte bitte auf die Kurszeiten am Donnerstag, der Langhantelkurs ist "nach vorne gerutscht"!!!!

Außerdem bieten wir im Oktober&November **zwei weitere Highlights** an: **Pound** mit

Marika & Zumba mit Kira > Termine siehe unten

Beide Kurse sind für Anfänger und fortgeschrittene Teilnehmer die hochmotiviert ins Wochenende starten wollen. Gerne kannst du diese mail auch an Deine Freunde weiterleiten und sie zum schnuppern einladen.

mit Kira



Pound mit



Marika

.....Und damit noch nicht genug - unser **drittes Highlight startet ab Mittwoch, den 12.09.208**. Wir bieten einen weiteren **Step-Aerobic-Kurs für**

Im Dezember werden wir die Kurse aufgrund des Weihnachtstrubels wieder etwas reduzieren. Bitte erkundige dich bei deinem Trainer, wann im Dezember "dein Lieblingskurs" für dieses Jahr endet.

SAVE THE DATE: Der letzte Kurs im Jahr 2018 findet am Donnerstag, den 20.12.2018 um 18:30Uhr statt - und genau an diesem Datum wird es ab 19:30Uhr wieder eine kleine Weihnachtsfeier für alle Teilnehmer der Sparte Fitness&Gesundheit im Bördehus geben - anschließend geht es für ca. 14 Tage in die traditionelle Winterpause. Verbindliche Anmelde Listen für die Weihnachtsfeier hängen an der Infowand im Bördehus.

Nordic Walking für Anfänger und Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Unsere Trainerin Petra (Rehatrainerin Neurologie) wird im Herbst noch einmal eine kleine Einheit "Nordic Walking für Anfänger" anbieten. Die Kurse mussten im Juli wegen der großen Hitze leider ausgefallen. Wer Lust und Laune hat in den kühleren Monaten frische Luft zu tanken ist herzlich willkommen. Anmeldung dringend bei Petra erbeten: 0172-1636796 😊 Die Kurse finden von 15:00 bis 16:30 Uhr statt. Treffpunkt Schießstand - Dicken Braken - Helldiek.



Der nächste Newsletter - für das 1. Quartal im Jahr 2019 erreicht Dich Ende Dezember 2018.

.....und nun wie immer die Kurspläne für die Monate September bis Dezember im Anhang. 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

Einen guten Start in die Herbst-Winter Saison 2018
wünscht Dir Helma

News aus dem CASA VIDA in Osterbinde

Wir haben immer mal wieder 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:

~~Donnerstagsplanung September bis Dezember 2018:~~

Im September bietet Niki ihren Langhantelkurs schon eher an > achtet auf den Kursplan!!!

Bea und Susi werden dann im Wechsel den Kurs Core Fit und Men at work übernehmen.

~~Zumbatermine mit Kira am Freitag im Oktober/November 2018:~~

Kira kommt am 05.10.2018 //19.10.2018//26.10.2018

und am 02.11.2018//09.11.2018//16.11.2018//23.11.2018//30.11.2018

~~Poundtermine mit Marika am Freitag im Oktober/November 2018:~~

Marika kommt am 05.10.2018 //19.10.2018//26.10.2018

und am 02.11.2018//09.11.2018//16.11.2018//23.11.2018//30.11.2018

~~Cross Training mit Laura von September - November 2018:~~

Laura kommt am 15.9.18//22.09.18

und am 06.10.18//13.10.18//27.10.18

und am 10.11.18//17.11.18

~~Kursausfall im September - Dezember 2018~~

Tai Chi fällt am 12.11.2018 leider aus.

Am Donnerstag, den 22.10.2018 fällt der Yoga-Kurs im NWDSB Gebäude aus.

Dateianhänge

- wlEmoticon-smile[1].png
- Weihnachtsfeier 2018.doc
- KURSPLAN&TRAINER -September 2018.xls