



Sommer-Kurs-Plan 2020

Montag:	9 - 9.45	Gesund+Fit	(Fitn.Studio, nur f. Mitglieder!)
	9.45 -10.30	BestAge	(Fitn.Studio, nur f. Mitglieder!)
	11-11.45	Aqua-Jogging	(Freibad Trauchgau, Präv.Kurs)
	17.30 - 18.30	Slashpipe	(10er-Karte)
	18.30 - 19.30	Yoga	(10er-Karte)
Mittwoch:	9 - 9.45	Gesund+Fit	(Fitn.Studio, nur f. Mitglieder!)
	9.45 -10.15	Stretch	(Fitn.Studio, nur f. Mitglieder!)
	10.45 - 11.45	Auqa-Gym	(Freibad Trauchgau, Präv.Kurs)
	18 - 19	FunctionalFit	(Fitn.Studio, nur f. Mitglieder!)
	19 - 19.30	StretchFit	(Fitn.Studio, nur f. Mitglieder!)
Donnerstag:	17.30 - 18.30	RundumFit	(10er-Karte)
	18.45 - 19.45	Trampolin	(10er-Karte)

Bitte beachten:

Dieses Kursprogramm ist durch die Corona-Einschränkungen als vorläufig zu betrachten, abhängig von z.Bsp. Öffnung des Fitness-Studios, Freibades, etc.

Die Aqua-Kurse können nur als Präventionskurs abgerechnet werden, wenn meine gebuchte, aber durch Corona abgesagte Aqua-Trainer-Wochenend-Fortbildung stattfindet, weil die Krankenkassen leider der Meinung sind, das eine ausgebildete Physiotherapeutin das ohne eine solche Wochenendausbildung nicht kann (!!!) Dazu fehlen mir, wie immer bei diesem Thema die Worte! Aber ich kann leider nichts dagegen tun. Diese Aqua-Komplett-Kurse werden aber auf jeden Fall so kalkuliert sein, das es für alle passt und machbar ist!

Für weitere Infos könnt ihr mich, wie immer jederzeit kontaktieren.

Zu Themen wie Gewichtskontrolle, Ernährung und mein weiteres Angebot, könnt ihr euch gerne in meiner Website informieren. Denkt auch daran, wenn ihr ein „sinnvolles“ Geschenk braucht: alles aus meinem Angebot ist auch als Geschenk-Gutschein zu haben!

Wenn ihr euch per Auftrag an mich auf meinen Mail-Verteiler setzen lasst, bekommt ihr Infos zu neuen Kursen etc. immer sofort mitgeteilt!

Denkt bitte immer an meinen Grundsatz:

Euer Körper ist die Wohnung, aus der ihr niemals ausziehen könnt!

Ihr habt es in der Hand, wie es sich in dieser Körper-Wohnung lebt und wie ihr mit ihr umgeht!

In diesem Sinne, viel Spaß mit Sport+Gesundheit, bis bald,
eure Diana

Kontakt:

Web: www.diana-rubin.de

Mail: info@diana-rubin.de

Fon: 0171 4587890