**Spürbar Gesundheitstraining ist weiterhin aktiv ! www.rehasport-spuerbar.de**

Hallo liebe Leute überall daheim,

in der Coronazeit muss mein Betrieb mit dem Reha- und Fitnesssport im Kursangebot natürlich auch vors erste noch geschlossen bleiben und niemand kann hier auf die gewohnte Art im Kurssraum Sport machen.

Wir habe jetzt aber eingerichtet , dass über ein **Videokonferenzsystem** unsere Kursleiter an zunächst folgenden Terminen jedem zuhause flotte oder ruhigere Anleitungen zum Bewegen und Trainieren geben können, damit wir wieder mehr in Bewegung kommen !

* **Montags 1715h** – mittleres Training für Beweglichkeit und Kraftaufbau
* **Montags 1830h bis 20h** – **Yoga für Einsteiger** ! 10 x
* **Dienstags 19h -** flotteres Training mit Schwerpunkt LWS ,Bauch,Beine und

Mobilisierung

* **mittwochs 1730h-19h**  – **Abnehmkur**s 10x mit Infoteil -90min - auch mit

Nutzung einer Verordnung !

* **mittwochs 19h** – anstrengenderes flottes Training mit Schwerpunkt LWS, Bauch,

Schulter-Nacken

* **Donnerstags 10h** - ruhigere Gymnastik für Mobilisierung der WS und leichte

Kräftigung und Beweglichkeit

**Genauso wie sonst im Gesundheitssportkurs, kann nun auch jeder Interessent in der Ferne, privat monatsweise teilnehmen, Gymnastikprogramme im Rehasport oder anstrengender im Fitnesssport probieren und unsere Kursleiter so mal kennenlernen.**

Natürlich kommt das Ganze nicht dem realen Kurs gleich, denn jeder bewegt sich ja zuhause allein und auch Trainingsgeräte sind nicht wie gewohnt vorhanden. Aber man sieht die anderen auf seinem Bildschirm und Korrekturen und Interaktionen sind wie gewohnt möglich.

An einem ersten kostenlosen Tag probiert jeder der sich zu einem dieser Termine angemeldet hatte und einen **link** dazu bekam aus, ob es technisch möglich ist, Sinn und regelmäßig Spaß machen könnte.

Entscheidest du dich fortzusetzen , wird , monatl kündbar, ein Corona-Monatsbeitrag von nur 14,99 € fällig - (1x pro Woche 45min als mtl. Lastschrift). - - Unkompliziert als mündlicher Neuvertrag,

- als Fortsetzung des laufenden Vertrages mit diesem Sonderpreis oder

- kostenfrei mit einer Rehasport-Verordnung (nur spätere Teilnahme-Unterschriften ).

Die erste Gruppe traf sich schon ab Mittwoch 29.4.20 ! Einstieg ist jederzeit möglich. Es handelt sich für die Kurse Yoga und Abnehmen nicht nur um eine Übergangslösung !

**Telefonische Anmeldung und Absprache unter Tel 0231 635063** und Datenschutzeinwilligung erforderlich ! Viele Grüße Haltet euch fit- bleibt zuversichtlich ! Alice Gensicki Spürbar Gesundheitstraining 