

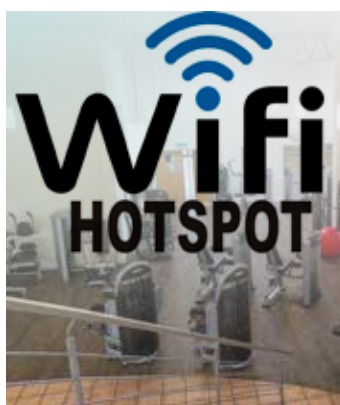
FITNESS NEWS APRIL 2018

 www.inmotion-juelich.de



NEUER KURSPLAN

Ab dem **03. April 2018** startet unser **neuer Frühlings-/Sommerkursplan**. Neu im Kursplan ist die **Wirbelsäulengymnastik** mit unserem neuen Trainer Nima, immer **dienstags um 20.15 Uhr** und das **Faszientraining** bei Jessi jeden **Samstag um 11.30 Uhr**. Alle weiteren Kurse siehst Du im Flyer vor Ort im Studio, digital auf unserer Homepage, in unserer App und auf Facebook. Als PDF-Datei zum selber ausdrucken findest Du den Kursplan auch auf unserer Homepage.



Freies WLAN

Was lange wird, wird endlich gut. Nach langem Suchen haben wir nun mit **DN-Connect** einen qualifizierten Partner gefunden, der uns endlich eine stabile und **schnelle Internetleitung** zur Verfügung stellen kann. Deshalb können wir freudig mitteilen, dass es im Laufe diesen Monats **freies WLAN für alle Mitglieder** gibt. Egal ob Premium- oder Basic-Mitglied! Sobald die Installation der Accesspoints abgeschlossen ist, werden wir den **QR-Code mit den Zugangsdaten** in der Anlage veröffentlichen. Den brauchst Du dann nur mit Deinem Smartphone einscannen und schon bist Du auf der schnellen Datenautobahn unterwegs.



Kurs des Monats April:

Wirbelsäulengymnastik

Schulung von Körperwahrnehmung und Koordination; Bewusstmachen der aktiv-aufrechten Körperhaltung sowie gymnastische Übungen für die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Beugt Rücken- und Haltungsbeschwerden vor.

Die Wirbelsäulengymnastik findet jetzt **NEU** jeden **Dienstag um 20.15 Uhr** statt und dauert 45 Minuten.



ÖFFNUNGSZEITEN AM TAG DER ARBEIT:

Dienstag, 01. Mai 2018: 10.00 - 16.00 Uhr

Wir wünschen Euch ein schönen Tanz in den Mai.
Bitte beachtet, dass an dem geöffneten Feiertag keine Kurse stattfinden!