

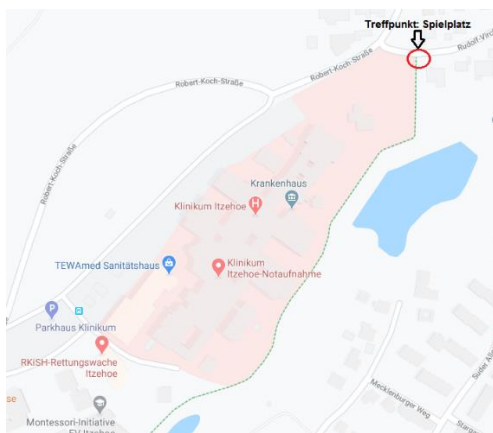
## Kurszeiten vom 10.08. bis 31.08.2020:

Liebe Kunden,

Die Kurse im Kursraum finden weiterhin mit maximal 5 Personen und einem Trainer statt. Bei unseren Kursen im Freien (Outdoor) dürfen bis zu 8 Personen teilnehmen, dieser Kurs kann ohne Mund-Nasen-Schutz stattfinden.

### **Outdoor Kurs:**

Der Treffpunkt für diesen Kurs ist am Spielplatz (siehe Bild). Der Kurs besteht aus einem Teil walken und einem Teil Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit eigenem Körpergewicht.



Bitte meldet euch telefonisch (04821 772-6772) oder via E-Mail (medifit@kh-itzehoe) für diese Kurse an.

Aktuell könnt ihr euch für einen Kurs pro Woche anmelden.

Wir müssen die Entwicklung weiterhin beobachten und werden stufenweise das Angebot erweitern.

Aufgrund von Urlauben und Krankheitsfällen finden in der ersten Woche keine Kurse statt.

Hier findet ihr die Kurszeiten für den Zeitraum 10.08. bis 31.08.2020.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit ab 65	Functional Back	Wirbelsäulengymnastik	Core Training	Fit am Morgen
17:00 – 17:45 Uhr	18:15 – 19:00 Uhr	17:15 – 18:00 Uhr	18:00 – 18:30 Uhr	10:00 – 10:45 Uhr
		Stretch & Relax	Outdoor Kurs	
		18:00 – 18:30 Uhr	18:30 – 19:30 Uhr	