



Train @Home – Sommerferien-Programm 1.0

Bei schönem Wetter... ab an die frische Luft...
Zoom-Training ist immer und überall möglich



Donnerstag 05.08.2021

Shaolin Wirbelsäule
18:30 Uhr – 19:00 Uhr

Indian Balance Flow
Bauch & Körpermitten Spezial
19:00 Uhr – 19:45 Uhr



Dienstag 10.08.2021

Shaolin Wirbelsäule
18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Indian Balance Standup
19:30 Uhr – 20:00 Uhr



Montag 16.08.2021

Indian Balance & Relax
18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Shaolin Wirbelsäule
19:30 Uhr – 20:15 Uhr

Donnerstag 19.08.2021

Indian Balance Standup
19:00 Uhr – 19:30 Uhr

Faszien Spezial
19:30 Uhr – 20:15 Uhr

Indian Balance Rückenspezial
20:15 Uhr – 20:45 Uhr

Dienstag 24.08.2021

Indian Balance & Relax
18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Faszien Spezial
19:30 Uhr – 20:15 Uhr

Indian Balance Flow
20:15 – 20:45 Uhr

Donnerstag 26.08.2021

Shaolin Wirbelsäule
18:30 Uhr – 19:15 Uhr

Indian Balance Standup
19:15 Uhr – 20:00 Uhr

**Bitte plane deine sportliche Woche so bald wie möglich.
Anmeldung ist bis zu 1 Tag vor dem Kurs möglich.
Alle Kurse finden erst ab 4 Teilnehmer statt.**





Train @Home – Sommerferien-Programm 2.0

Bei schönem Wetter... ab an die frische Luft...

Zoom-Training ist immer und überall möglich

<p><u>Dienstag 31.08.2021</u></p> <p>Indian Balance & Relax 18:30 Uhr – 19:30 Uhr</p> <p>Shaolin Wirbelsäule 19:30 Uhr – 20:15 Uhr</p> <p>Indian Balance Körpermitte Spezial 20:15 Uhr – 20:45 Uhr</p>	<p><u>Donnerstag 02.09.2021</u></p> <p>Indian Balance Flow & Relax 18:45 Uhr – 19:30 Uhr</p> <p>Faszien Spezial 19:30 Uhr – 20:15 Uhr</p> <p>Traumreise der Tiefenentspannung 20:15 Uhr – 20:45 Uhr</p>
<p><u>Montag 06.09.2021</u></p> <p>Shaolin Wirbelsäule 18:30 Uhr – 19:15 Uhr</p> <p>Indian Balance Matwork & Relax 19:15 – 20:15 Uhr</p>	<p><u>Donnerstag 09.09.2021</u></p> <p>Indian Balance Faszien Spezial 18:45 Uhr – 19:45 Uhr</p> <p>Faszien Spezial 19:45 Uhr – 20:15 Uhr</p> <p>Indian Balance Standup 20:15 Uhr – 20:45 Uhr</p>

**Bitte plane deine sportliche Woche so bald wie möglich.
Anmeldung ist bis zu 1 Tag vor dem Kurs möglich.
Alle Kurse finden erst ab 4 Teilnehmer statt.**

**13.09. – 01.10. KURSFREI – Katrin-move geht in den Bewegungsurlaub,...
aber danach starten wir voll durch ...**

wir gehen LIVE & Online zugleich!





Vorplanung für den sportlichen Herbst

Ich plane jetzt mal mit den aktuellen Vorgaben und auch etwas flexibler, damit wir für alle evtl. vorbereitet sind.

**Neustart - LIVE
SVS Step & more
Step, Fun und Ganzkörpertraining**

**Donnerstag 07.10.2021 19:00 – 20:00 Uhr
Heininger Turnhalle
wöchentlich außerhalb den Schulferien**



**KATRIN-MOVE Kursprogramm
im AWO Kinderhaus**

Alle Kurse sind Flexikurse, d.h. diese werden immer LIVE abgehalten, solange es die Vorgaben erlauben.

Zusätzlich wird der Kurs immer Online direkt aus der AWO übertragen, d.h. Teilnehmer die nicht Live kommen können oder wollen, können sich jederzeit Online dazubuchen.

Wichtig! Für den LIVE-Flexi-Kurs gibt es wg. Mindestabstand nur die Hälfte der Teilnehmerplätze! Deshalb reservier dir so bald wie möglich einen Platz. Alle anderen, die keinen LIVE Platz mehr bekommen können jederzeit den Kurs als reinen Onlinekurs buchen oder einzelne Kursstunden Online dazubuchen.

Sollte sich die Vorgabenlage wieder verändern werden die LIVE Kurse auf Online umgestellt, so dass der Kurs auf alle Fälle stattfindet.

Ich freu mich 😊





Vorläufiger Herbstkursplan Alle Kurse im Flexi-Modell = LIVE & Online

Kursplatzreservierung ist auf www.katrin-move.de ab 15.08. möglich.

Damit jeder die gleiche faire Chance hat, gilt nur eine Anmeldung über meine Internetseite. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Alle Buchungen vor dem 15.08. werden nicht berücksichtigt. Somit hat jeder jetzt noch ein paar Wochen Zeit seinen sportlichen Herbst zu planen und keiner muss sich stressen.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Präventionskurs-Nr.: 10/01

Montag 04.10.2021 – 06.12.2021

(Kein Kurs am 01.11. & 15.11)

8x60 Minuten von 18:30-19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Präventionskurs-Nr.: 10/02

Montag 04.10.2021 – 06.12.2021

(Kein Kurs am 01.11. & 15.11)

8x60 Minuten von 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Präventionskurs-Nr.: 10/03

Montag 04.10.2021 – 06.12.2021

(Kein Kurs am 01.11. & 15.11)

8x60 Minuten von 20:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

Shaolin Wirbelsäule

Kurs-Nr.: 10/04

Dienstag 05.10.2021 – 07.12.2021

10x60 Minuten von 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Präventionskurs-Nr.: 10/05

Dienstag 05.10.2021 – 07.12.2021

10x60 Minuten von 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR

Infos zum Kurs:

Flexibel geplant unter den aktuellen Vorgaben.

- Flexikurse finden immer LIVE in der AWO statt, solange die Inzidenz unter 50 ist. Liegt die Inzidenz über 50 wird der Kurs nur noch Online abgehalten.
- Zusätzlich werden die Flexikurse immer Online direkt aus der AWO übertragen. Somit bist du flexibel wenn du mal nicht live kommen kannst!
- Halbierte Teilnehmerzahl: Um den Mindestabstand usw. einzuhalten habe ich die Teilnehmerzahl für LIVE nochmal reduziert. Solltest du keinen LIVE-Flexi-Kursplatz mehr ergattern kannst du immer noch den Kurs in Online buchen. Entweder den vollständigen Kurs, somit ist dieser dann auch unter den Vorgaben der Präventionsrichtlinien bezuschussungsfähig oder einzelne Kursstunden, diese zählen dann nicht für die Präventionsvorgaben.
- Live-Kurse werden stets unter Einhaltung des dann gültigen Hygienekonzepts abgehalten.

