

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden \*\*\*\*\* LOCKDOWN 4.0 \*\*\*\*\* WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32 \* 8.Feber 2021



Leider ist es auch weiterhin nicht erlaubt, den Fitnessbereich im Studio wieder zu eröffnen.

Die gewerbliche Massage ist ab 8. Feber 2021 erlaubt.

Termine sind ab 15. Feber 2021 wieder buchbar.

Entweder direkt über die Homepage unter <http://www.treffpunkt-gesundheit.at/terminvereinbarung/> oder per Email an [office@treffpunkt-gesundheit.at](mailto:office@treffpunkt-gesundheit.at)

Haltet Euch an die gesundheitlichen Vorgaben, damit wir so rasch als möglich gestärkt und mit viel Freude wieder ins Studio dürfen. Schaut auf Euch, auf Eure Gesundheit, und auf Eure Mitmenschen, unterstützt soweit es möglich ist.

♥ **Bis dahin gibt es mich für Euch ONLINE mit live-Trainings via ZOOM** ♥

♥ **Ich vermisse euch jetzt schon und ich hoffe, wir sehen uns so rasch als möglich frisch und gestärkt wieder!  
Ich halte euch auf dem Laufenden.....**

♥ **Haltet die Ohren steif und bleibt's gsund!** ♥  
**Für Fragen stehe ich natürlich jederzeit zur Verfügung.  
Eure Edith**

**Den Kursplan zu den Live-Trainings findet Ihr auf der nächsten Seite:**

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden \*\*\*\*\* LOCKDOWN 4.0 \*\*\*\*\* WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32 \* 8.Feber 2021

### ZOOM - ONLINE-Kursplan 1. bis 28. Feber 2021:

(Zugang für Feber 2021: € 42,- / 1 Kurs bezahlen, so oft mitmachen wie man mag)

Montag	17.30 – 18.20 Uhr	Fit mit Edith (FitBoxAerobic und PezziBall)
	18.30 – 19.20 Uhr	MixItUp Tabata-Style (Matte)
	19.30 – 20.10 Uhr	TrampolinFitness Power (kleines Trampolin)
Dienstag	18.00 – 18.50 Uhr	bodyMOVE (Matte)
	19.00 – 19.50 Uhr	bodyWORK (Matte) 8 Übungen à 1 Minute, 2 Durchgänge
Mittwoch	20.00 – 20.50 Uhr	yogaFASZIAL für leicht Fortgeschrittene (Matte)
	18.00 – 18.50 Uhr	yogaFASZIAL für leicht Fortgeschrittene (Matte)
	19.00 – 19.50 Uhr	yogaFASZIAL für leicht Fortgeschrittene (Matte)
Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	4x15FITNESS für Fortgeschrittene (Stepp-Brett)
	19.10 – 20.00 Uhr	SLINGzirkel (Trampolin, Sling-Trainer)
Freitag	18.00 – 18.50 Uhr	Piloxing REVIVAL (Matte)
	19.00 – 19.50 Uhr	FASZIENated FIT (smovey, FaszienRolle, Matte)
Samstag	9.00 – 9.50 Uhr	yogaFASZIAL für leicht Fortgeschrittene (Matte)

Mitmachen jederzeit möglich – einen Kurs bezahlen und bei allen Einheiten, die man möchte, mitmachen 😊

Einfach Email an [office@treffpunkt-gesundheit.at](mailto:office@treffpunkt-gesundheit.at) schicken

Zugang zu meiner Online-Plattform „bodyFIT-mit-Edith“: <http://www.treffpunkt-gesundheit.at/fitness-mit-edith-2/>

(Kostenpunkt: € 12,-/Monat, wöchentlich neue Beiträge)

G’sund bleim \*\* in Bewegung bleim 😊 \*\* Eure Edith

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden \*\*\*\*\* LOCKDOWN 4.0 \*\*\*\*\* WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32 \* 8.Feber 2021

**Ich freue mich Euch endlich wieder – zumindest im Massagebereich – bei mir im Studio begrüßen zu dürfen!**

**Allerdings gelten bitte folgende Regelungen:**

1. Bitte beachtet, dass eine Massage / Anwendung nur mit Nachweis über ein negatives Testergebnis (Antigentest oder PCR Test), das nicht älter als 48 Stunden und euch als KundIn eindeutig zuordenbar ist, zulässig ist. Der Test muss von öffentlich-befugten Stellen stammen (keine Selbsttests)  
**Achtung:** es zählt der Zeitpunkt der Testabnahme!
2. Wenn bereits an Corona erkrankt gewesen, gilt als Nachweis eine ärztliche Bestätigung über eine in den vergangenen sechs Monaten vor der vorgesehenen Testung erfolgte und zu diesem Zeitpunkt aktuell abgelaufene Infektion oder ein Nachweis über neutralisierende Antikörper für einen Zeitraum von sechs Monaten.
3. Im Falle von Erkältungs- oder Krankheitssymptomen ist der Termin rechtzeitig abzusagen.
4. Bei Eintritt ins Studio sind die Hände wie gehabt zu desinfizieren.
5. Es ist eine FFP2-Maske zu tragen.
6. → Die lokale Gesundheitsbehörde wird dies in Zusammenarbeit mit der Polizei stichprobenartig überprüfen.

Derzeitige Test-Standorte für kostenfreie Tests:

Forum Neuhofen via Internet <https://ooe.oesterreich-testet.at/>

Sporthalle Leonding via Internet <https://ooe.oesterreich-testet.at/>

Holler-Apotheke Traun 4050 Traun, Heinrich-Gruber-Straße 6, Tel: 07229/76550

Blüten-Apotheke Traun 4050 Traun-Ödt, Trauner Straße 86, Tel: 07229/61070

Volkshaus Ebelsberg lt. Aushang ab 9. Feber möglich – bitte vorab anrufen

**TERMIN MUSS VORAB ANGEMELDET WERDEN!**

Änderungen sind jederzeit möglich – je nach Vorgaben der Regierung.

Kursprogramm Wellness-Oase Ansfelden \*\*\*\*\* LOCKDOWN 4.0 \*\*\*\*\* WELLNESS-OASE ANSFELDEN, 4052 Ansfelden, Auweg 32 \* 8.Feber 2021

*„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“*

(Theresa von Avila)

**Oder wie Sebastian Kneipp sagt:**

***der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.***