



Hallo liebes Mitglied,

gerade während der Corona Zwangspause möchten wir gerne zu **Deiner Gesundheit / Fitness** und zu einem **stabilen Immunsystem** beitragen und Dir die Möglichkeit geben trotzdem zu trainieren, **an der frischen Luft.**

Um gezielt weiter an Deiner Kraft / Ausdauer und Beweglichkeit zu arbeiten stehen Dir ab **SOFORT zwei Outdoorbereiche** zur Verfügung.

Auf unserer über 200qm2 großen **Outdoorfläche 1** (neben dem Haupteingang) stehen für Euch zahlreiche Möglichkeiten bereit:

- Container ist bestückt mit Kurzhanteln bis 50 kg.
- Rack für Kraftgrundübungen wie Klimmzüge / Kniebeugen / Bankdrücken usw.
- Kettle Bells / TRX
- Seilzug / Dipständer / Langhantel
- Plyo Box und wilde Seile
- Ruderergometer und Assault Bike
- Medizinbälle für Wallballs und vieles mehr.

Ein täglich wechselndes **Workout of the Day** steht zusätzlich auf unserem Flipchart als Anregung für Euer Training.

Durch die Vorgabe der Regierung dürfen maximal 2 Personen pro Fläche gleichzeitig trainieren.

Aus solidarischen Gründen bitten wir Euch Euer **Training in Stoßzeiten auf 30 min zu beschränken** (wenn kein Mitglied nach Euch kommt – bleibt die Trainingsdauer natürlich für Euch frei)

Wollt Ihr einen **Schwerpunkt auf das Ausdauertraining** legen nutzt den neuen

Outdoor Bereich 2 (neben dem Studiosus Eingang rechts)

Hier könnt Ihr auch zu zweit an Ruderergometer / Ski Erg / Assault Bike / Rennrad und Kettle Bells ein Super Training absolvieren.

Wenn Ihr Hilfe braucht bei der Trainingsgestaltung schreibt uns an unter:
christine@haus-der-balance.de

Über diesen Link könnt Ihr Euch einen Platz reservieren:

<https://app.acuityscheduling.com/schedule.php?owner=19754326>

Wir wünschen Euch allen viel Erfolg beim Training und bedanken uns nochmal aus ganzem Herzen für die Loyalität von so vielen unserer Mitglieder..

Liebe Grüße

Euer Team vom Haus der Balance.