



An alle Mitglieder

Beckum, 16. November 2018

## Wintertraining im RELAX

In den Wintermonaten können die Kurse im RELAX vergünstigt besucht werden.

Dabei ist folgendes zu beachten:

**Zeitraum:** ab sofort bis 31.03.2019 (maximal 1 Kursbesuch je Mitglied und Woche)

**Kosten:** Jede Kursteilnahme kostet euch 5 € incl. anschließendem Saunabesuch (5er-Karte 25€). Der Betrag ist bis spätestens 14 Tage nach Erhalt der 5er-Karte auf das Vereinskonto IBAN DE02 4125 0035 0001 0031 51 zu überweisen.

**welche Kurse:** Es können alle in der Kursübersicht des RELAX aufgeführten Kurse, außer Reha-Sport, besucht werden. Die Teilnahme an zwei nacheinander stattfindenden Kursen ist zulässig. Ebenso ist ein anschließender Saunabesuch im Preis inbegriffen.

**Ablauf:**

- Abholung der 5er-Karte bei Dirk Glöwing, Everkekamp 7, Beckum, Tel. 02521/5999
- Überweisung des Eigenanteils (Verwendungszweck: Kurse Relax)
- Die 5er-Karte beim ersten Besuch im RELAX vorzeigen. Diese Karte wird dort gegen eine Chipkarte eingetauscht (10€ Pfand). Für diesen Tausch bitten ein paar Minuten Zeit mitbringen.

**Bemerkungen:**

- Die Indoorcycling-Kurse am Montag und Mittwoch sind sehr begehrt. Hier empfiehlt sich eine vorherige telefonische Reservierung beim RELAX.
- Nicht Mitglieder können auch über die 5er-Karte abgerechnet werden, jedoch beträgt der Eigenanteil dann 9,50€
- Den jeweils gültigen Kursplan findet ihr unter:  
<https://www.relax-beckum.de/kursplan/kurse-heute.html>

Bei Fragen stehen wir natürlich gern zur Verfügung!

Viel Spaß beim Indoor-Wintertraining

**Radfahrverein „All Heil“ Beckum e. V.**

Euer Vorstand

Vorstand: Dirk Glöwing, Everkekamp 7, 59269 Beckum, Telefon 0 25 21 / 59 99, [gloewing@online.de](mailto:gloewing@online.de)  
Christian Holtmann, Zur Goldbreite 24, 59269 Beckum, Telefon, 0 25 21 / 1 35 82, [christianholtmann@web.de](mailto:christianholtmann@web.de)  
Isabel Barton, Prozessionsweg 28, 59269 Beckum, Telefon 0 25 21 / 1 82 55, [isab.barton@gmail.com](mailto:isab.barton@gmail.com)

Steuer-Nr. Steuernummer: 304/5868/0037 Finanzamt Beckum

## Aktueller Kursplan

Stand: 16.11.2018, Seite 1/2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 09:55 Uhr <b>Rückenfitnes s</b>	09:00 - 09:55 Uhr <b>Intensive Yoga</b>	09:00 - 09:55 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	09:00 - 09:55 Uhr <b>Just pump it</b>	09:00 - 09:55 Uhr <b>Rückenfitnes s</b>	11:00 - 13:00 Uhr <b>Kurs-Special</b>
09:15 - 10:00 Uhr <b>Reha-Sport</b>	09:00 - 09:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>	17:00 - 17:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>	10:00 - 10:55 Uhr <b>Indoorcycling</b>	10:00 - 10:25 Uhr <b>Gerätezirkel</b>	
10:00 - 10:55 Uhr <b>Bodyforming</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Zumba®</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Rückenfitnes s</b>	10:30 - 11:15 Uhr <b>Reha-Sport</b>	
17:00 - 17:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>	10:00 - 10:25 Uhr <b>Gerätezirkel</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Indoorcycling</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Functional Fitness</b>	17:00 - 17:55 Uhr <b>Indoorcycling</b>	
18:00 - 18:55 Uhr <b>Just pump it</b>	17:00 - 17:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>	19:00 - 19:55 Uhr <b>Just pump it</b>	19:00 - 19:55 Uhr <b>Intensive Yoga</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Just pump it</b>	
18:00 - 18:55 Uhr <b>Indoorcycling</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Rückenfitnes s</b>	19:00 - 19:55 Uhr <b>Indoorcycling</b>		18:00 - 18:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>	
19:00 - 19:55 Uhr <b>Zumba®</b>	18:00 - 18:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>	19:30 - 21:00 Uhr <b>Fit &amp; Aktiv</b>		18:45 - 19:30 Uhr <b>Reha-Sport</b>	
19:00 - 19:55 Uhr <b>Indoorcycling</b>	19:00 - 19:55 Uhr <b>Bauch Beine Po</b>				

## Aktueller Kursplan

Stand: 16.11.2018, Seite 2/2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
20:00 - 20:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>	19:00 - 19:45 Uhr <b>Reha-Sport</b>					
	20:00 - 20:55 Uhr <b>Functional Fitness</b>					
	20:00 - 20:55 Uhr <b>Zumba®</b>					

- Rückentraining
- Kraft-/ Muskeltraining
- Herz-/ Kreislauftraining
- Yoga, Pilates, Qi Gong