

Herzlichen Glückwunsch- an die ersten Gewinnerinnen



Unsere Themen für den heutigen Newsletter:

**Auslosung Advents - Fitness - Quiz und neue Runde
Teilöffnung für Reha-Kurse und Individual Trainingspläne
Aus NoExcuse wird MySport
1 Trainingsseinheit für Zuhause**

Herzlichen Glückwunsch an die ersten Gewinnerinnen unseres Advents - Fitness - Quiz. Die gesamte Auslosung (mit einem kleinen Bonus) haben wir aufgezeichnet und diese steht bereits auf YouTube für Euch zur Verfügung.

[Video der Auslosung \(einfach hier klicken\)](#)

Die nächsten Fragen stehen auch schon wieder auf der folgenden Webseite online:

[Advents - Fitness - Quiz / Runde 2 \(einfach hier klicken\)](#)

Gemäß der aktuellen Corona Schutzverordnung der [Landesregierung NRW](#) und nach Rücksprache mit dem Velberter Ordnungsamt, dürfen Sportangebote, an denen eine Teilnahme regelmäßig aufgrund einer ärztlichen Verordnung erfolgt (vor allem Rehabilitationssport), angeboten und wahrgenommen werden, wenn nur Personen mit einer individuellen ärztlichen Anordnung teilnehmen und der Abstand zwischen allen beteiligten Personen während des gesamten Aufenthalts mindestens 2 Meter beträgt. Diese Anforderungen können wir in unserem Trainingsraum 1 gewährleisten und wir bieten somit bis auf weiteres folgende Reha-Kurse an:

**Mittwochs von 18:00 bis 18:45 Uhr (ab dem 09.12.2020)
Montags von 14:00 bis 14:45 Uhr (ab dem 14.12.2020)**

Parallel dazu werden wir für unser Mitglieder den Analyse- und Fitnessraum öffnen. In Slots von jeweils 45 Minuten machen wir mit Euch eine Bestandsaufnahme und aktualisieren schon mal euren Trainingsplan für die Zeit nach Corona. Aktuell sieht es ja so aus, als wenn wir uns ab dem 10.01.2021 im Studio zum Training wiedersehen können. Lasst uns bis dahin also das Beste aus der Situation machen.

Buchungen für die Reha-Kurse (*nur mit gültiger Reha-Verordnung*) können über die Studio-App, über die Webseite

<https://www.ladyvitalis.de/user-online-kursplan>

und per E-Mail unter

WirHaltenZusammen@ladyvitalis.info

oder per Telefon unter 02051 63346

vorgenommen werden.

Wenn Ihr außerhalb der Telefonzeiten
Montags und Freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr
und

Mittwochs von 17:00 bis 19:00 Uhr
anruft, dann einfach eine Nachricht auf den Anrufbeantworter hinterlassen.

Schon bemerkt? Unsere StudioApp NoExcuse nennt sich jetzt MySport. Die Umstellung erfolgt automatisch sobald Ihr die App aufruft. Probiert es doch gleich mal aus - außer dem Namen ändert sich aber erstmal nichts. Über die neuen Möglichkeiten und Angebote die mit dieser Umstellung möglich sein werden, werden wir Euch in den nächsten Wochen informieren. Lasst Euch überraschen.

Jetzt haben wir aber genug geschrieben und gelesen, es ist jetzt Zeit für den nächsten Ganzkörper -Workout:

[Body - Vitalis mit Simone \(einfach hier klicken\)](#)
[Power - Vitalis mit Patrizia \(einfach hier klicken\)](#)

Viel Spaß dabei, wünscht Euch das gesamte Team von Lady Vitalis