



Liebe Teilnehmer *innen,

letzte Chance zur Anmeldung der Herbstkurse bis Donnerstag, den 23.09.2021.
Nächste Woche beginnen dann die neuen Online-Herbstkurse ab dem 27.09.2021.

Neu im Programm:

[Donnerstag 11:00 Uhr Lauftraining in Präsenz](#)
[Donnerstag 17:15 Uhr Skigymnastik](#)

**Und wir haben uns entschlossen, dass wir weiterhin je einen Kurs pro Woche pro Kategorie als "On Demand" Kurs aufnehmen und zum Nachholen zur Verfügung stellen. Und das Beste daran, diesmal noch kostenfrei!
So könnt ihr versäumte Kursstunden immer nachholen zu jeder Zeit!**

Bucht gleich euren Wunschkurs! Nächste Woche starten wir mit den neuen Kursen!

Leider funktioniert das Buchungssystem bei manchen Browsern nicht so gut. Schickt mir in diesem Falle gerne auch einfach eine Mail an karingmelch@pepp4success.de zur Buchung.
Alle bunten Kurse sind für ALLE buchbar.

Der Sozialwerkszuschuss gilt auch bei diesen Kursen wieder! 2x pro Jahr kann dieser eingelöst werden.

Wie immer können die Kurse bei den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGB V bezuschusst werden. Das funktioniert 2x pro Jahr. Viele wissen dies schon, bei Fragen einfach kurz melden!

Wir freuen uns auf Euch!
Karin und alle lieben Trainer

[Jetzt Buchen](#)

Neuer Kursplan September - Kurse ab 27.09.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Rückentraining 08:30-09:15 intern	12 x Fitnessmix Kurs 8:30-9:15 ab 29.9.21		12x Functional Training 06:45-7:30 ab 1.10.21
Herz-Kreislauf 09:00-10:00 intern	Rückentraining 10:00-10:45 intern	Rückentraining 10:00-10:45 intern	NEU 12x Lauftraining 11-12 ab 30.9.2021	12x Rückenmix 10:30-11:15 ab 1.10.21
12x Rückenmix 11:00-11:45 ab 27.9.21	Vinyasa Yoga 11:30-12:30 intern	Rückentraining 11:00-12:00 intern	PMR Training 11:30- 12:30 Uhr intern	
		BEM-Kurs 11:30- 12:15 intern		
12x Pilates 12:30- 13:30 Uhr ab 27.9.21		12x Pilates 13:00- 13:45 Uhr ab 29.9.21	12x Vinyasa Yoga 12:00-12:45 ab 30.9.21	12x Pilates 12:00- 12:45 Uhr ab 1.10.21
12x Rückenmix 16:30-17:15 ab 27.9.21	Bodystyling Kurs 16:00-17:00 intern	Rundum Fit zu Hause 16:00-17:00 ab 29.9.21	12x Vinyasa Yoga 17:00-18:00 ab 30.9.21	
Rückentraining 16:30-17:30 intern	Rückentraining 16:30-17:30 intern	Functional Faszien 17:00-18:00 intern	10x Qi Gong 8 Brokate 17:00-18:00 ab 7.10.21	
12x Functional Training 17:15-18 ab 27.9.21	12x Vinyasa Yoga 17:00-18:00 ab 28.9.21	12x Rückenmix 18:00-18:45 ab 29.9.21	12x Skigymnastik 17:15-18:00 ab 30.9.21	
Faszientraining 17:30-18:30 intern	Faszientraining 17:30-18:30 intern			
10x Pilates 17:30- 18:30 Uhr intern	12x Budokon Yoga 17:30-18:15 ab 28.9.21			
	10x Qi Gong Kurs 19:30-20:30 ab 5.10.2021			

[Jetzt Buchen](#)

Viele von Euch kennen bereits unsere Vortragspalette, hier ein Auszug aus unseren meistgebuchten Vorträgen.

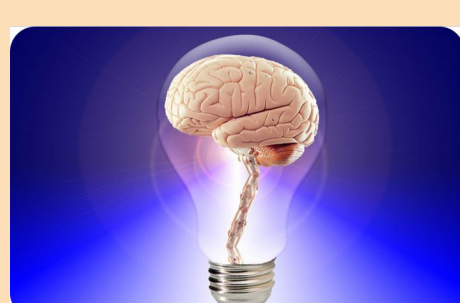
Unsere meistgebuchten Vorträge



Augentraining

Mehr Info unter
Augentraining

[Augentraining](#)



Braingym

Mehr Info unter
Braingym

[Braingym](#)



Fit und Aktiv@Home

Mehr Info unter
Fit und Aktiv

[Fit und Aktiv](#)

Neue Vorträge



Der gelungene Umgang mit Veränderung

mehr Infos unter.

[Veränderung](#)



Digitaler Detox – bewusst im Alltag entschleunigen

mehr Infos unter.

[Detox](#)



Warnsignale des Körpers identifizieren

mehr Infos unter

[Warnsignale](#)

weitere Formate aus unserem Angebot könnt ihr untenstehend entdecken, oder schaut einfach mal auf unsere Webpage: www.pepp4success.de.

Ob zum Gesundheitstag, Teamentwicklung, Teambuilding, Persönlichkeitsentwicklung, Vortragsreihe oder Workshopreihe, wir finden auf jeden Fall ein gesundes Angebot.

Weitere Angebote



Check up

z.B. Online Kraft und
Beweglichkeitscheck

[Checkup](#)



Entspannung

ein bunter Mix aus
unterschiedlichen
Techniken

[Entspannung](#)



Aktive Pause

Jede Bewegung zählt für
die Gesundheit

[Aktive Pause](#)

Pepp4success GmbH
Voglbachweg 32
85774 Unterföhring
karingmelch@pepp4success.de



Diese E-Mail wurde an claudia.zeller@helmholtz-muenchen.de versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich bei pepp4success angemeldet haben.

[Abmelden](#)

