

## FLEX Do Center Mitgliederinfo/ 30.04.2021

---

Liebes Mitglied

Der nächste Schritt steht bevor. Kommende Woche passen wir wie angekündigt unsere Trainingszeiten in Baden an und kommen damit den offiziellen Trainingszeiten, wie sie dann in Wettingen sein werden, ein Stück näher. Spätestens ab Juli folgen noch weitere attraktive Kursformate wie 4 Fokus, Achtsamkeitstraining und Open Dojo. Dazu mehr im Anschluss.

Aufgrund differenzierten Schutzbedingungen bei den Kursformaten, gehen wir mit der Umsetzung schrittweise vor, sodass wir dir in allen Lektionen das derzeit bestmögliche bieten können.

**Wichtigster Hinweis vorab:**

**Trainingsstandort bleibt bis 01. Juli 2021 in Baden**

---

### NEUE Trainingszeiten ab 03. Mai und bis auf Weiteres

Was	Tag	Zeit	Ort
<b>Kickboxen Junioren Teen Defence</b>	Dienstag	17:30 – 18:30	Indoor Baden
	Donnerstag	17:30 – 18:30	Indoor Baden

<b>Kickboxen Erwachsene</b>	Dienstag	18:30 - 19:45	Outdoor Baden
	Donnerstag	18:30 - 19:45	Outdoor Baden

<b>Krav Maga</b>	Dienstag	19:00 - 20:00	Outdoor Baden
	Donnerstag	19:00 - 20:00	Outdoor Baden

	Tag	Zeit	Kurs	Ort
<b>fitPUNCH SPORT</b>	Montag	17:00 – 17:40	PYP Flow	Indoor Baden
		17:45 – 18:25	Fight Circle	Outdoor Baden
		18:30 – 19:10	Fight Circle	Indoor Baden
		19:15 – 19:55	PYP Flow	Indoor Baden
	Mittwoch	17:45 – 18:25	kiBOX	Outdoor Baden
		18:30 – 19:10	Fight Circle	Indoor Baden
		19:15 – 19:25	PYP Flow	Indoor Baden
	Donnerstag	12:10 – 12:50	Fight Circle	Outdoor Baden
	Freitag	10:00 – 10:40	PYP Flow	Indoor Baden & Zoom
		17:00 – 17:40	Fight Circle	Outdoor Baden
		17:45 – 18:25	kiBOX	Outdoor Baden
	Samstag	10:15 – 10:55	Fight Circle	Outdoor Baden
		11:00 – 11:40	PYP Flow	Indoor Baden
Sonntag	11:00 – 11:40	PYP Flow 1+3 So Fight Circle 2+4 So	Indoor Baden & Zoom	

## Spätestens ab Juli - Neue Kursformate

Spätestens ab Juli fahren wir dann komplett hoch und hoffen, dass es uns die Situation erlaubt, dir unsere komplette Kurspalette anbieten zu können. Hinzukommen werden folgende Kurse:

- **4 Fokus** Das 4 Wochen Programm – Workout
- **Achtsamkeitstraining** Qi Gong, Bodyscan, Meditationen
- **Open Dojo** Für unsere Kampfsportfreunde

Mehr Infos zu den Kursen findest du auf [www.flex-do-center.ch](http://www.flex-do-center.ch)

---

## Wichtig!

Bitte halte dich auch weiterhin an unser Schutzkonzept und an die allgemeinen und aktuellen Schutzbestimmungen der BAG.

## Schutzkonzept FLEX Do Center und BAG Massnahmen:

[Weiter zum Schutzkonzept](#)

## Kickboxen und Krav Maga Infoblatt:

[Weiter zum Infoblatt](#)

---

## Standort Wettingen

...geht voran. Die Umbauarbeiten beginnen nun und wir freuen uns, dir schon sehr bald aktuelle Fotos und News präsentieren zu können 😊

Nun wünschen wir dir weiterhin viel Freude und Spass beim Training, bleibe gesund und fit. Solltest du Fragen haben – dann einfach bei mir melden.

Mit sportlichen Grüßen

Daniel

Head Instructor FLEX Do

078 778 54 88

[danielmiletic@flex-do.ch](mailto:danielmiletic@flex-do.ch)