

Aktiv bleiben mit dem Fit&Fun



In einem Punkt ist sich die Wissenschaft einig: Wer viel Sport treibt, der stärkt aktiv sein Immunsystem und wird seltener krank. Und damit das auch so bleibt, bietet der Sportpark Fit&Fun seinen Mitgliedern, aber auch allen anderen viele tolle Möglichkeiten an, sich sportlich zu betätigen, Gewicht zu verlieren, sich zu entspannen, seine Muskeln aufzubauen oder den Rücken zu stärken.

„Leider erreichte uns die Nachricht, dass die vorübergehende

Schließung der Fitness- & Freizeitanlagen auf den 19. April korrigiert wurde und somit auch das vielfältige Fitnessangebot im Sportpark Fit & Fun nicht genutzt werden kann", so Studioleiter Manuel Kebinger.

Kein Grund aber für die Trainer und Mitglieder des Sportpark Fit&Fun faul Zuhause auf der Couch zu verbringen.

Ganz im Gegenteil. Egal ob das Interesse an Gruppenkursen (Yoga, Pilates, Rückenfit, und vieles mehr), am Slim-Belly-Figur- und Abnehmprogramm oder am individuellen Kraft- und Muskelaufbautraining besteht – die Trainer und Trainerinnen des Sportparks bieten dir tolle Alternativprogramme an:

DAS FIT&FUN BRINGT SEINE GRUPPENKURSE IN DIE WOHNZIMMER

Neben einem großen allgemeinen Online-Kursprogramm, das Mitglieder während der Schließung kostenlos nutzen können, wird es auch Online-Kurse mit den Fit&Fun-Kurstrainerinnen geben.

Bei Letzterem haben im Übrigen auch Nichtmitglieder die Möglichkeit, an den Kursen teilzunehmen. Ab heute, Donnerstag, soll der neue und vorübergehende Online-Kursplan fertig gestellt und präsentiert werden.

Für das Online-Kursprogramm sind vor allem Kurse wie Yoga, Pilates, Rückenfit, Bauch-Beine-Po oder Deep Work bestens geeignet, da man hier kein Equipment benötigt und die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchführen kann.

SLIM-BELLY TO GO – ZWEI KLEIDERGRÖßEN IN VIER WOCHEN VERLIEREN

Wer in den nächsten Wochen aktiv sein, dabei etwas Gewicht verlieren und gezielt seinen Bauchumfang in vier Wochen um zehn Zentimeter reduzieren möchte, kann dies mit dem Slim-Belly to go – Programm tun.

Durch das neue Leihkonzept des Sportpark Fit&Fun kann nun jeder mit seinem eigenen Slim-Belly-Bauchgurt oder der Slim-Legs-Hose (für Beine und Po) daheim oder Outdoor trainieren.

Hierfür steht allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen ein speziell für Slim-Belly angepasster Trainingsplan für Zuhause zur Verfügung. Diesen kann man ganz einfach auf der Homepage unter <http://workout.lanista-training.com/fitfun> aufrufen. Die Slim-Belly – Trainingspläne werden regelmäßig aktualisiert, damit das Training nicht langweilig wird und man jede Woche ein neues Programm erhält. So wird man erfolgreich und gezielt abnehmen, bleibt fit und tut weiterhin was für seine Gesundheit.

Wer Interesse hat (auch für Nichtmitglieder), der kann einfach eine E-mail an kontakt@sportpark-fit-fun.de schreiben, sich über die aktuellen Konditionen informieren und sich noch einen der restlichen Slim-Bellys reservieren (nur solange der Vorrat reicht).

WORKOUT AT HOME – MIT FIT&FUN-FITNESSAPP „LANISTA“

Auf der Fitnessapp „Lanista“ und unter folgendem Link <https://lanista-training.com/tpmanager/workout/fitfun> hat jeder die Möglichkeit sich regelmäßig neue Trainingspläne zu holen. Diese werden von den Trainern des Sportparks erstellt und kostenlos für Mitglieder und Nichtmitglieder zur Verfügung gestellt.

Besonders wichtig ist den Fit&Fun-Trainern hierbei der enge Kontakt und Austausch mit den Usern. Über die App kann man seine Trainingsdaten eintragen, welche anschließend den

Fit&Fun-Trainern angezeigt werden. Somit haben diese die Möglichkeit, die Übungen auch individuell anzupassen und zu steigern. Auch Fragen und Anregungen sind seitens der User erwünscht und können unter trainer@sportpark-fit-fun.de an die Fit&Fun-Trainer weitergegeben werden.

Die Trainer und Trainerinnen des Sportpark Fit&Fun freuen sich darauf ihre Mitglieder und alle Einwohner des Altlandkreises Wasserburg auch in den kommenden Wochen zu motivieren, um gemeinsam fit und vor allem gesund durch diese für alle herausfordernde Zeit zu gehen.