

Das Fit&Fun kommt in die Wohnzimmer

ONLINE LIVE KURSPLAN

MIT UNSEREN FIT & FUN KURSTRAINERINNEN
Ingrid, Evi, Enza und Vroni

„Wir bringen
unsere Kurse
in dein Wohnzimmer.“



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Yoga Kräftigung	10:00 – 10:20				19:00 – 19:20
Yoga Entspannung	10:20 – 10:40				19:20 – 19:40
Rückenfit		9:00 – 9:20	19:00 – 19:20		
Bauch, Beine, Po		9:20 – 9:40	19:20 – 19:40		
Pilates Anfänger			9:00 – 9:20	9:00 – 9:20	
Pilates Advanced			9:20 – 9:40	9:20 – 9:40	
Pilates				19:00 – 19:20	
Deep Work	19:00 – 19:20			19:20 – 19:40	

MACH MIT - KOSTENLOS UND LIVE UNTER:

<https://www.youtube.com/user/SportparkFitFun>



Das Fit&Fun lässt seine Freunde und Mitglieder in der Krise sportlich nicht im Stich, denn das regelmäßige Trainings ist nachweislich das Beste für das Immunsystem. Nachdem man jetzt aber nicht mehr zum Sportpark kommen darf, bringt das Fit&Fun seine Gruppenkurse ins Wohnzimmer nachhause. Die Kurse werden über den Fit&Fun- Youtube-Channel live gestreamt und können dort kostenlos aufgerufen werden.

Bodyforming, Kräftigung, Entspannung, Mobilisation und ein fitter Rücken sind die Kernziele der Onlinekurse. Um mitzumachen brauchst man nichts außer ein internetfähiges Endgerät (Laptop, PC, Smart TV), ein Handtuch, etwas zu Trinken und zwei bis drei Quadratmeter Platz.

Also! Worauf noch lange warten? Die Kurstrainerinnen Evi, Ingrid, Enza und Vroni sind jedenfalls top motiviert und

freuen sich über viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Los geht es am Montag um 10 Uhr mit zwei Einheiten Yoga – live mit Fit&Fun-Trainerin Vroni.

Den kompletten Onlinekursplan gibt's unter:
<https://sportpark-fit-fun.de/fitnessathome/>

Weitere aktuelle Informationen und Angebote findet man auf den sozialen Netzwerken und auf der Homepage.