



Online Fitness-Kurse

<https://activ-sports.de/online-fitness-kurse/>

Gemeinsam allein trainieren

Du hast Interesse??? Dann schreibe uns doch über unseren Facebook-oder Instagramaccount eine Nachricht.

oder Du schreibst unsere Trainerin Christin direkt an unter : 0171-4709032

Per zugesandtem Link und separatem Zugangscod kannst Du dann an der Videokonferenz-Onlinekurs, über zoom, teilnehmen und trainieren.



Die Kurse sind extra darauf konzipiert, dass jede*r die Übungen zu Hause ausführen kann.

Falls mal ein zusätzliches Gewicht erforderlich ist, kannst Du auch Alltagsgegenständen wie der Wasserflasche benutzen.

Kurse finden immer zu folgenden Zeiten online statt:

Montags 19:15 – 20:00 Uhr Rückenfit

Donnerstags 19:15 – 20:00 Uhr Ski Fit

Freitags 19:30 – 20:00 Uhr Bauch intensiv

Sonntags 10:15 – 11:00 Uhr Sonntagsworkout

Meld` Dich jetzt an!

Du möchtest einen individuellen Home-Workout Trainingsplan haben???

Kein Problem! Auch hier einfach eine Nachricht mit deinen Übungswünschen (z.B. Bauch / Rücken /Schultermuskulatur) an uns per mail-info@activ-sports.de- schicken. Falls Du Kleingeräte (z.B. Kurzhanteln etc.) zuhause hast, schreibe es bei deiner Nachricht bei, wir bauen diese dann mit in dein Plan ein. Lade Dir dazu am besten vorab unsere kostenlose Mitglieds-Trainingsapp "ACTIV SPORTS" in deinem Store runter. Alternativ können wir auch per mail den Trainingsplan zusenden.

Viel Spaß!

© 2021 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallenberg