



Webinar „Fitness-Futter“

Die Sonne scheint, der Bewegungsdrang erwacht doch es will nicht so richtig klappen. Mit Fitness-Futter schaffen Sie die optimale Basis, um schwungvoll und fröhlich durchzustarten und sich nach Bewegung oder Sport frisch und fit zu fühlen.

Im Webinar schauen wir uns die notwendigen Basis-Nährstoffe an, die aus Bewegung puren Spaß machen. Außerdem gehen wir verschiedene „Problemzonen“ wie Atemnot oder Leistungsschwäche an und finden Ideen zur Abhilfe. Leistung steigern und erhalten wird ebenso Thema sein wie die „Nachsorge“ für Anfänger und Fortgeschrittene.

Alles in allem Ihr kleines Frühlings-Start-Paket, mit dem Sie sich bewegt so richtig wohlfühlen!

Lust auf Fitness? Dann startet durch!

Wann: 17.30-21.30 Uhr

Dozentin: Simone Specht

Form: live online

Kosten: 69€ inkl. Handout

Anmeldung unter flitzgescheit@web.de. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie genaue Informationen zum Zugang und zur Zahlung.

