

Online-Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		11:30 – 12:00 Fit im Homeoffice mit Jenny hier geht's zum Kurs		10:00 – 11:00 Good Morning mit Sonja hier geht's zum Kurs
18:30 – 19:30 Bodyfitness mit Jenny hier geht's zum Kurs	18:30 – 19:30 Yoga mit Fanit hier geht's zum Kurs	18:30 – 19:30 After-Work mit Sonja hier geht's zum Kurs	17:00 – 18:00 Pilates mit Annett hier geht's zum Kurs 18:30 – 19:30 Zumba-Fitness mit Natalia hier geht's zum Kurs	

Um an einem **ONLINE-Kurs** teilzunehmen, brauchst du nur den Kalender zu öffnen und den Link „[hier geht's zum Kurs](#)“ anklicken. Gehe dann auf „Öffnen“

Bitte trete bereits **5 Minuten vor Beginn des Kurses** online in den Kursraum ein. Schalte deine **Kamera ein** und dein **Mikrofon aus**. Stelle deine Kamera / deinen Laptop so auf, dass du gut zu sehen bist. So kann dich deine Trainerin auch gut sehen und dich bei Bedarf korrigieren.

Bereite dich mit Sportkleidung, einer Fitnessmatte, etwas Platz und einem Getränk (außer beim „Fit im Homeoffice“ Kurs) vor.

Bodyfitness mit Jenny

Hier erwartet dich ein abwechslungsreiches Sportangebot um deine Muskulatur zu kräftigen, deine Gelenke zu mobilisieren und um dich insgesamt fit zu machen.

Fit im Homeoffice mit Jenny

In diesem Kurs wirst du direkt von deinem Arbeitsplatz (Schreibtisch) aus, mit Beweglichkeit und Dehnung, fit gemacht.

Du brauchst dir nur eine Pause von 30 min für dein Workout einzurichten - Sportkleidung ist nicht notwendig.

After-Work mit Sonja

Sei gespannt auf einen bunten Mix aus verschiedenen Workouts, die dich zum Schwitzen bringen werden. Für diesen Kurs ist eine Fitnessmatte erforderlich.

Good Morning mit Sonja

Starte das Wochenende mit einem Workout und fühle dich einfach nur großartig. Lege eine Fitnessmatte bereit.

Deine Trainerinnen freuen sich auf dich!