

WIR ZEIGEN  
DIR WIE  
UND WARUM  
DU SPORT  
TREIBEN  
SOLLST...



MGM

A woman in white athletic wear is shown from the waist up, with her arms crossed. Overlaid on her body are anatomical diagrams of muscles and nerves in various colors (red, blue, orange). The background is white with some faint, scattered particles.

MEIN GESUNDHEITSMANAGER

DER ONLINE FITNESSKURS

...UND DEINE  
KRANKENKASSE  
BEZAHLT FUER  
DICH!\*

\*BIS ZU 100% KRANKENKASSENGEFÖRDERT!



# MEIN GESUNDHEITSMANAGER DER ONLINE FITNESSKURS

Erlange Wissen über Deinen Körper und erfahre die positive Wirkung von Bewegung. MEIN GESUNDHEITSMANAGER – Der Online Fitnesskurs wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In 10x45 Minuten erfährst Du Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Da alle Kursstunden nach den Prinzipien vom Einfachen zum Schweren und vom Leichten zum Komplexen aufgebaut sind, ist der Kurs sowohl für ungeübte Einsteiger aber auch für fitte Menschen geeignet.

Der Online Kurs und das dazugehörige Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden.

Du bestimmst selbst, wo und wann Du den Kurs durchführst. Der Kurs ist unabhängig von Kursorten und -zeiten und eignet sich daher besonders für Menschen, die sich nicht räumlich und zeitlich festlegen können oder wollen.

Die Kursdauer beträgt 10 Wochen, mit jeweils einer Einheit von 45 Minuten pro Woche. Zum Ausgleich von Urlaubs- oder Krankheitstagen stehen Dir für den Kurs insgesamt 14 Wochen zur Verfügung.

Es liegt an Dir! Lerne Deinen Körper kennen und erfahre, wie Du durch Bewegung positiven Einfluß auf ihn nehmen kannst!

WENN DU  
DEINEN  
KOERPER  
VERSTEHST,  
DANN KANN  
ER AUCH  
VERSTEHEN  
WAS DU VON  
IHM WILLST!

**Personal Trainer**

**Florian Brennecke**

Mundsburger Damm 33a

22087 Hamburg

Tel. 0172 389 73 27

[Personaltrainer-florian@outlook.de](mailto:Personaltrainer-florian@outlook.de)

