

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 raised. Overlaid on her body are anatomical diagrams of muscles and nerves in various colors (red, blue, orange). The diagrams show the musculature of the arms, shoulders, and torso. The woman has a neutral expression and is looking directly at the camera.

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

