



# Online Bodyweight Training

## Aus der Mitte kommt die Kraft

Sie haben Interesse an den Methoden des Bodyweight - Trainings mit denen Sie ihre Kraft, Beweglichkeit und Fitness durch Training ohne Gewichte und spezielle Geräte steigern können ?

Prima ! Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Denn nicht nur im beruflichen Alltag, sondern auch für ihre Sportart benötigen Sie ein funktionell gut ausgebildetes Muskelkorsett. Sie werden dadurch leistungsfähiger und ihre Bewegungsabläufe gesünder. In unserem Online Training zeigen wir Ihnen die unterschiedlichen Methoden des Bodyweight Trainings. Wie Sie diese in ihren Alltag integrieren und somit Ihre Rumpfstabilität effektiv verbessern können. Der Erfolg ist Ihnen damit garantiert.

### Kursdaten:

---

#### Wann

Online Training immer dienstags ab 19.00 Uhr

Ab dem 11.04.2023 10 Wochen lang

#### Trainer:

Nadin Meyer  
Group Fitness - B Lizenz  
Pilates Trainerin, Fitness - A Lizenz

#### Preis:

80,00 €

#### Benötigt werden:

- W-Lan Verbindung
- Zoom App auf PC, Handy oder Tablet
- Bequeme Sportkleidung
- Gymnastikmatte



Jens Nagel

staatl. gepr.  
Sportlehrer

Am Stadion 1 - 54292 Trier  
Fon +49 (0) 651 46299007

Mobil +49 (0) 176 65053440  
info@getfit-online.de



[www.getfit-online.de](http://www.getfit-online.de)