

Willkommen zu

myfitness

**deinem persönlichen Präventions-Onlineprogramm
für ein gesundes und aktives Leben!**

Wenn du deinen Gesundheitsfragebogen ausgefüllt hast, wirst du in den nächsten 8 Wochen alles Wichtige über Bewegung und Fitness lernen, um dich optimal auf dein Training vorzubereiten.

Dieses Programm vermittelt dir pro „Coaching-Woche“ **fundierte Wissen und praktische Fähigkeiten, damit du mit Selbstvertrauen und Klarheit deine Fitnessziele erreichen kannst.**

Prof. Dr. Stephan Geisler und unsere „myfitness“ Coaches betreuen dich optimal und begleiten dich auf deiner Reise.

Egal, ob du Anfänger bist oder deine bisherigen Kenntnisse vertiefen möchtest – myfitness bietet dir die Werkzeuge, um eine nachhaltige und gesunde Trainingsroutine zu entwickeln.

Lass uns gemeinsam die ersten Schritte zu einem fitteren und gesünderen Leben gehen!



myfitness

8 Wochen Online-Programm



Was dich erwartet:

- **8 spannende Coaching Videos**
mit allen Infos rund um das Thema Bewegung
- **8 motivierende Workout Videos**
zum Nachmachen von Trainingsübungen

Die Themen:

Coaching-Woche 1	Knochen & Gelenke
Coaching-Woche 2	Muskeln
Coaching-Woche 3	Herz-Kreislaufsystem
Coaching-Woche 4	Stoffwechsel
Coaching-Woche 5	Organe
Coaching-Woche 6	Trainingssteuerung Ausdauer
Coaching-Woche 7	Trainingssteuerung Kraft
Coaching-Woche 8	Motivation

MyShape ist ein zertifizierter Präventionskurs (§20 SGB V), häufig von Krankenkassen bezuschusst. **Der Preis für den Kurs beträgt 99 €.**

Die Merck BKK bezuschusst den Kurs mit bis zu 85 %, sodass du von einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis profitierst.

Sprich uns gerne an – wir beraten dich persönlich und helfen dir, den passenden Einstieg zu finden!

**Special-Kurse für Workouts + Trainingsübungen
direkt bei uns im VITENSO Health Center.**

