



Teens & Erwachsene

1) Fitissimo-Fitnesssprechstunde

Was? Auf Dich abgestimmte Bewegungs- und Ernährungstipps wie Du Dich zu Hause fit & gesund hältst.

Wann? montags 9-12 Uhr
mittwochs 12-17 Uhr
(außer am 01.02.+ 03.02.21)

Wie? Tel.: 0911-120 76 950 oder per E-Mail: fitissimo@atv1873frankonia.de

Wer? Boris Shokerov
Dualer Student in Fitnessökonomie, Semester 5
lizenzierter Fitnesstrainer (Trainer B-Lizenz BSA Akademie)

2) Online-Kurse

Was? Kostenfreie Teilnahme in drei Online-Kursen der Abteilung Fitness & Gesundheit über „Zoom“

Wann? Montag: STRONG Nation – Intervalltraining für Einsteiger
18.15-19.15 Uhr

Dienstag: fit & beweglich
10-11 Uhr

Donnerstag: Rückenfit
17-18 Uhr

Wie? Anmeldung per E-Mail an info@atv1873frankonia.de. Die Zugangsdaten werden per E-Mail zugeschickt.

Kinder

Was? Kostenfreie Teilnahme in drei Online-Kursen der Abteilungen KiSS & JuSS

Wann? Montag: 10-14 Jahre
16-16.45 Uhr

Mittwoch: 5-9 Jahre
16-16.30 Uhr

Donnerstag: 2-4 Jahre
16-16.30 Uhr

Wie? Anmeldung per E-Mail an info@atv1873frankonia.de. Die Zugangsdaten werden per E-Mail zugeschickt.