

NEU: Trainingsinsel jetzt auch online!

Buchen Sie jetzt als ideale Ergänzung zur Trainingsinsel einen für Sie passenden Onlinekurs

Online-Kurs Fit und Aktiv



Das Online Training Fit & Aktiv hilft Ihnen dabei, langfristig neue Bewegungsgewohnheiten zu installieren und Ihren Alltag aktiver zu gestalten. Im Rahmen des Gesundheitskurses lernen Sie, welche Folgen Bewegungsmangel für den menschlichen Körper hat und wie man diesen entgegenwirken kann. Zudem erfahren Sie, welche Trainingsarten es gibt, welche am besten für Sie geeignet sind und worauf Sie beim Trainieren besonders achten sollten.

Online-Kurs Wirbelsäulengymnastik



Ihr Rücken macht Ihnen regelmäßig zu schaffen und Sie haben das Gefühl sich zu wenig zu bewegen? Der zertifizierte Kurs Wirbelsäulengymnastik online von fitbase hilft Ihnen dabei, Ihren Rücken wieder fit für den Alltag zu machen und zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Alltag ganz einfach aktiver gestalten können.

Online-Kurs Gesunde Ernährung



Im fitbase – Onlinekurs Gesunde Ernährung erhalten Sie umfassende Informationen, praktische Tipps und Rezepte inkl. Kochvideos hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung. Des Weiteren werden Sie von einem Ernährungstagebuch begleitet, um Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch unter die Lupe zu nehmen und zu verbessern.

Online-Intensivkurs Stressbewältigung und Entspannung inkl. 48h-EKG



Lernen Sie was Sie tun können, um sich im alltäglichen Stress, trotz allem, entspannen zu können. Wir zeigen Ihnen Techniken zur Entspannung, sowie nützliches Wissen darüber, was genau Stress eigentlich ist und wie er ausgelöst wird. Starten Sie jetzt und erleben Sie, wie viel Lebensqualität Sie dazu gewinnen können!

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- + Ganzheitlicher Ansatz mit Themen zu Sport, Bewegung & Entspannung
- + Zeitlich flexibel durchführbar
- + Auf allen mobilen Endgeräten nutzbar
- + Bei Krankheit bzw. Urlaub haben Sie einen Puffer von 4 Wochen
- + Motivierende Übungen
- + Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
- + **Geld zurück – Garantie:**
Erhalten Sie bis zu 100% der Kosten von Ihrer Krankenkasse zurückerstattet – ohne Rezept!

