



## **„Early Bird – Fitness“**

**(ONLINE- Kurs mit Bianca Molter)**



*Nach dem Motto „der frühe Vogel fängt den Wurm“, starten wir gemeinsam sportlich in die Woche. Am Montagmorgen, bevor wir in unseren Alltag eintauchen, treffen wir uns nach dem Aufstehen online um in Schwung zu kommen. Wir trainieren unsere Fitness, Koordination und Beweglichkeit, angepasst an die Uhrzeit und holen Schwung für die kommende Woche.*

*Bring Deine Gehirnzellen, Deinen Kreislauf und Deinen Stoffwechsel in Schwung! Starte danach wach, ausgeglichen und mit positiver Stimmung in Deinen (Arbeits)Alltag!*

*Wir treffen uns online um 06:45 Uhr via Zoom und trainieren bis 07:45 Uhr. Die Teilnehmer\*innen brauchen ihre Kamera nicht einzuschalten!*

**4 Termine, jeweils montags 06:40 – 07:30 Uhr**

**→ 27.02.23, 06.03.23, 13.03.23, 20.03.23**

**Treffpunkt: ONLINE über ZOOM - Die Kamera der Teilnehmer\*innen muss nicht eingeschaltet sein!**

**Kursgebühr: Mitglieder 20,00 € / Nichtmitglieder 40,00 €**