

CYBERKURSE

Wir haben für Euch bis zum 31.12.2020 einen kostenfreien Zugang zu Cyberfitness-Kursen organisiert.

Das ist Nr. 1 Plattform für Online-Kurse mit über 15 verschiedenen Themenwelten, 30 Trainern und 500 Kursen. So geht's zu den Kursen:

- Besucht die Website <https://www.cyberfitness.de/>
- Wähle den Menü Punkt "Gutschein" aus.
- Der Gutscheincode lautet: REHAFIT
- Melde dich nun mit deinen Daten an, noch die E-Mail bestätigen ...
- Und los geht's

Wähle zwischen Kursprogrammen wie: **Relax, Shaping, Dance, Combat, Rückenfit, Fat Attack, BBP, Core, Total Body Workout, ...**

TRAININGSPLÄNE

Deine Trainingspläne erhältst du auf deiner Fitness-App oder auch gerne in einer Mail als PDF-Datei nach Hause.

So kannst du deine App herunterladen:

2. eGym Fitness App herunterladen.

Für Apple: <https://apps.apple.com/de/app/egym-fitness-app/id460060119>

Für Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.egym.mobile.android&hl=de>

2. Meldet euch bitte mit eurer Email-Adresse, die ihr auch im rehafit verwendet an.

Hier hast du zudem Zugriff auf eine Vielzahl von Übungen, kannst dir eigene Trainingspläne erstellen und dein Training protokollieren.

Wir wünschen Euch ganz viel Spaß beim Training!

Wir freuen uns über Bilder wie ihr von daheim aus weiter Fitness macht. 😊

Bei Fragen könnt ihr uns zwischen 10-12 Uhr von Montag-Freitag anrufen.

Bleibt gesund!!! Bis hoffentlich ganz bald.

Euer gesamtes rehafit-Team ♡

