

In der folgenden Tabelle findet ihr die Zeiten in denen euch ein Trainer Online zur Verfügung steht. Alle Termine finden wöchentlich über **Zoom** statt. Schaut vorbei!
Den Beitrittslink findet ihr auf unserer Homepage.

Online Veranstaltungen - Marc

Tag	Uhrzeit	Themenschwerpunkt
Montags	17.00 Uhr	<p>Verleih von Trainingsequipment</p> <p>Hier besteht die Möglichkeit einen Termin zu vereinbaren um sich Trainingsgeräte gegen einen <u>Pfand</u> von 15€ auszuleihen</p> <p>Was kann man sich leihen: Stepbrett / Tubes / Springseile / Matten / Langhantel / Gewichte</p>
Dienstags	17.00 Uhr	<p>Ernährungsberatung – Gewichtsreduktion in Zeiten von Corona</p> <p>Leitfrage: Wie nehme ich trotz wegfallender Trainingsmöglichkeiten weiter ab?</p>
Mittwochs	18.00 Uhr	<p>Ernährungsberatung – Massephase in Zeiten von Corona</p> <p>Leitfrage: Was bedeutet das Wegfallen von Trainingsmöglichkeiten für meine Ernährung in der Massephase?</p>
Donnerstags	17.00 Uhr	<p>Trainingsplanung – Homeworkout</p> <p>Leitfrage: Wie strukturiere ich mein Homeworkout damit es möglichst zielführend ist?</p>
Freitags	15.00 Uhr	<p>Ask me anything – offene Fragerunde</p> <p>Hier beantworte ich alle offenen Fragen rund um das Thema Fitness</p>

Weitere Online-Termine sind in der Planung. Schlagt uns gerne Themen vor und äußert eure Wünsche.