

FIT FOR WORK



WICHTIGE HINWEISE FÜR FITNESS FIRST MITGLIEDER UND ALLE IHRE MITARBEITER

BLEIBEN SIE FIT!

Informationen für Mitglieder von Fitness First

Wir lassen unsere Mitglieder nicht allein und haben ein paar digitale Sportangebote zusammengestellt, die permanent erweitert werden. Zusätzlich bieten wir unseren Mitgliedern einen Ausgleich für die Zeit der Clubschließung an.

Unter diesem Link findet sich das Anschreiben an unsere Mitglieder.

<https://www.fitnessfirst.de/aktuelles/mitglieder-information-13599427>

Die folgenden Links führen direkt zu unseren digitalen Sportangeboten

10 – Minute Workouts für Zuhause und Aufnahmen der Live Workouts, die wir ab sofort alle paar Tage erweitern werden: <https://www.fitnessfirst.de/training/home-workouts>

Mehrkampf Workout Jump&Run

Zusammen mit unserem Partner, dem DLV, haben wir dieses 10 – Minuten Workout zusammengestellt https://www.youtube.com/watch?v=AnaoSZvhv4o&feature=emb_title

LES MILLS AT HOME

Unser Partner Les Mills gibt aufgrund der Corona Krise immer mehr Online Kurse frei. Mittlerweile stehen mehr als 100 Kurse zur Verfügung <https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts>

LES MILLS FÜR ELTERN MIT KINDERN (ab 5 Jahre)

<https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts/season:7>

MyFitnessVideo

Für unsere Mitglieder haben wir einen kostenlosen Zugang für die Dauer der Clubschließung bei unserem Partner MyFitnessCard erhalten. Der Zugangscode ist: **Fitathomeff**

Sie dürfen den Zugang allen Mitarbeitern (auch Nicht-Mitgliedern) zur Verfügung stellen!

<https://myfitnessvideo.com/>

Und hier noch ein ganz persönlicher Tipp von mir für Eltern mit Kindern, der mittlerweile auch von Mitgliedern des Hamburger Senats verbreitet wird und dadurch von ganz vielen Schulen.

Albas tägliche Sportstunde für die Grundschule und die Kita

<https://www.youtube.com/watch?v=oINRORNaXyU&t=1150s> (Grundschule)

<https://www.youtube.com/watch?v=q8Rl1VhxXbk&t=1949s> (Kita)