

DIE FITBASE ONLINEKURSE IM ÜBERBLICK

- Achtsamkeit Online
- Hatha Yoga Online
- Autogenes Training Online
- Pilates Online **coming soon**
- Stressbewältigung Online
- Stressbewältigung
inkl. Schlafcoaching Online
- Gesund Abnehmen Online
- Gesunde Ernährung Online
- Fit & Aktiv Online
- Rückenschule Online
- Wirbelsäulengymnastik Online
- Nichtraucher in 8 Wochen Online

www.fitbase.de/voll-auf-kurs

Alle fitbase Onlinekurse lassen sich ganz einfach in Deinen Tagesablauf integrieren. Bleibe maximal flexibel per fitbase Kurse App, PC oder Tablet. In 8–10 Wochen und mit nur 45 Minuten pro Woche findest Du zu mehr Ausgleich und Wohlbefinden in Deinem Alltag.

So gehst Du voll auf Kurs:

- QR-Code scannen
- Kurs auswählen
- mit Zugangscode anmelden

