

Aktiv bleiben – Fit bleiben!



Hallo liebe TSG-Mitglieder,

heute möchte ich Euch den Youtube Kanal und die Internetseite von Gabi Fastner empfehlen !

Auf Youtube und auf ihrer Homepage unter www.gabi-fastner.de findet ihr ca. 150 Trainingsvideos und Trainingscharts, die ihr kostenlos nutzen könnt!

Die Videos haben den Vorteil, dass ihr nicht auf einen bestimmten Termin oder eine vorgegebene Uhrzeit angewiesen seid, sondern immer wenn ihr Zeit habt, trainieren könnt!

Es gibt sie für alle Altersgruppen, hier ein paar Beispiele :

- Basic Fitness
- Bauch und Rücken
- Bauch-Beine-Po
- Wohnzimmer-Workout
- Faszien Fitness
- Beckenboden Training
- Rücken Mobilisation
- Fatburner
- Vital Training für jung gebliebene Senioren
- Seniorengymnastik
- Fit bis ins hohe Alter

Die Videos sind richtig klasse, um fit zu bleiben trainiere ich gerade regelmäßig damit - probiert`s mal aus,

Viel Spass dabei und bleibt aktiv !

Irene

