

Nur 5 Minuten pro Tag!

Was bringen “Exercise Snacks” für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden?

Sie erwartet:

- täglich angeleiteter Exercise Snack (5-minütige Trainingseinheit) über 12 Wochen
- 3 Untersuchungstermine im BaySpo
- kostenloses Trainingsprogramm sowie
- umfangreiche Informationen zu Fitness- und Gesundheitsparametern



Teilnahmevoraussetzungen:

- Frauen und Männer 18 – 65 Jahre
- aktuell maximal 2 intensive Trainingseinheiten in der Woche
- Teilnahme an 3 Visiten in der Uni Bayreuth

Anmeldung und weitere Informationen :

