



 **FIT**
mit
Frisch Auf Göppingen

Eine Aktion von TPSG Frisch Auf Göppingen e.V.
Hohenstaufenstraße 142 | 73033 Göppingen
Telefon 07161-68194 | gs@faggp.de | www.faggp.de

FIT mit Frisch Auf Göppingen

1

Was machen wir?

Wir bringen Frisch Auf Göppingen in Eure Wohnzimmer!

Mit unserer neuen Videoreihe „Fit mit Frisch Auf Göppingen“ habt Ihr jetzt die Möglichkeit, Euch zu Hause fit zu halten. Wir haben hierzu sechs verschiedene Fitnessvideoclips mit prominenter Unterstützung produziert.

Für die Herrenvideos konnten wir unsere beiden Handballprofis Tim Kneule und Jacob Bagerstedt gewinnen. Bei den beiden Frauenvideos erhielten wir Unterstützung aus dem Profikader durch Pascale Wyder und Lisa Frey. Für das Kindervideo stellten sich wiederum Tim Kneule, Jacob Bagerstedt sowie zwei junge Sportler aus unserem Verein zur Verfügung.

Alle Übungseinheiten standen unter der Regie des Frisch Auf-Athletiktrainers Dr. Dieter Bubeck, der sie auch zusammengestellt hat. Die verschiedenen Trainingsvideos stellen wir auf unserer Webseite und auf dem YouTube Kanal von Frisch Auf Göppingen zur freien Verfügung.

2

Was macht Ihr?

Ganz einfach: Ihr führt die von den Sportlern dargestellten Trainingsprogramme daheim vor dem Fernseher, Tablet oder Smartphone aus und folgt dazu den Anweisungen von Dieter Bubeck.

Bitte beachtet dabei, dass Ihr Euch nicht überfordert und Eurer körperlichen Konstitution entsprechend mitmacht.

Welche Trainingseinheiten gibt es in der Videoreihe „Fit mit Frisch Auf Göppingen“?

Zur
Auswahl
stehen:

- Kids-Workout
- Mobility Übungen
- Ladies Boot Camp
- Rumpf- und Ganzkörperstabilisierung (Plank Variations)
- Full body Workout session
- Full body Half Tabata Session – Corata 1



Gewinnspiel zur Aktion „Fit mit Frisch Auf Göppingen“

Schickt uns einfach ein Foto oder Selfie vom Training per Mail an gs@fagp.de, dazu bitte noch Euren Namen, Eure Telefonnummer und ggf. Eure Abteilung. Bei uns landet jede Mail in unserem Lostopf!

Es gibt tolle Preise zu gewinnen! Darüber hinaus prämiieren wir noch die aktivste Abteilung! Das bedeutet auch: je öfter Ihr teilnehmt, desto größer ist die Chance zu gewinnen!

Nach Ablauf unserer Aktion „Fit mit Frisch Auf Göppingen“ werden wir dann die Gewinner unter Ausschluss des Rechtswegs ermitteln und bekannt geben. Jeder Teilnehmer kann nur einmal gewinnen!

Wie lange habt Ihr Zeit?

Unsere Fitnessvideos stehen dauerhaft auf unserer Webseite und auf dem YouTube Kanal von Frisch Auf Göppingen zur Verfügung.

Unser Gewinnspiel zu dieser Aktion startet am ***01.02.2021*** und endet am ***14.03.2021***.

Jetzt aber los, bewegt Euch! Denn schließlich heißt es ab jetzt „Fit mit Frisch Auf Göppingen“.

Bei Fragen könnt Ihr Euch auch gerne an unsere Geschäftsstelle wenden.

Viel Spaß und viele Grüße

Frisch AUF ! Euer Präsidium