

Body Fit & Gesund startet mit innovativen Online Programmen auf neuer Homepage

20.02.2023, 13:36 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Body Fit & Gesund*

Presseagentur: *Body Fit & Gesund*



Body Fit & Gesund bietet ein breites Angebot an Trainingsmöglichkeiten sowie Mentaltraining und Ernährungsberatung für den Alltagsbereich bis hin für ambitionierte Sportler mit höheren Zielen.

Fitness und Sport Begeisterte aufgepasst! Die neue Online Fitness Webseite <https://body-fit-gesund.de/> ist ein Paradies für alle, die Wert auf ihre Gesundheit und Fitness legen. Die Homepage sowie die passende Fitness APP bieten umfassende Online Trainingsprogramme und Homeworkouts kombiniert mit Motivation und Ernährungsberatung für alle, die ihre Gesundheit und Fitness mit ganzheitlicher Betreuung ganz bequem von zu Hause aus auf das nächste Level bringen möchten.

Die Trainingsmöglichkeiten sind vielfältig und bieten für jeden Geschmack und jedes Level das Richtige. Mit Spaß und Motivation wird der Trainierende durch eine Vielzahl von Workouts und Programmen geführt.

Um nur einige zu nennen:

Das Funktionelle Training: Hierbei liegt der Fokus auf dem Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Das Cardio Training: Eine hervorragende Möglichkeit, das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

TRX-Training: Hierbei liegt der Fokus auf dem Ganzkörpertraining. Zusätzlich wird hierbei die Stabilität und Koordination verbessert.

Kettlebell-Training: Training mit der Kugelhantel zur Verbesserung der Muskelkraft

Bauch-Beine-Po Training: Kann sowohl mit Gewicht oder nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. Hierbei liegt der Fokus in der Straffung der Haut und der Definition.

Rückentraining: Jeder Mensch möchte einen gesunden Rücken haben, da wir in Alltagssituationen unsere Muskulatur immer beanspruchen, zum Beispiel um aufrecht zu stehen, den Kofferraum zu schließen oder einfach nur Wäsche in den Schrank zu räumen.

Hierbei liegt der Fokus auf der Stärkung der Rückenmuskulatur.

Stretching-Programme und Dehnprogramme sind sehr beliebt, um die Beweglichkeit und Flexibilität zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

Zirkeltraining: verschiedene Übungen innerhalb einer bestimmten Zeit mit wenig Pausen und mehreren Runden sorgen für die Kräftigung des ganzen Körpers und der Kraft-Ausdauer.

Fitness APP: Das Training kann ganz einfach individuell geplant werden und die Fortschritt können ständig verfolgt werden. Ernährungsgewohnheiten sind durch einfaches Ernährungstracking übersichtlich nachzuverfolgen und entsprechend der eigenen Ziele anzupassen.

Personal Training: Online und vor Ort - Es werden persönliche Trainingspläne erstellt, individuell auf die Bedürfnisse und Ziele jedes Kunden zugeschnitten, die helfen die gesteckten Ziele auch zu erreichen.

Ernährungspläne mit Rezepten: Hilfestellung für eine ausgewogene Ernährung

Ernährungstipps für eine gesunde, ausgewogene Ernährung, dazu zählen unter anderem auch Low Carb und Vegane Kost.

Body Fit & Gesund bietet somit nicht nur ein breites Angebot an Trainingsmöglichkeiten, sondern auch eine umfassende Betreuung und Beratung. Für alle, die Wert auf ihre Gesundheit legen, ist Body Fit & Gesund die perfekte Wahl.

"Unser Ziel ist es, den Menschen zu helfen, ihre Fitness- und Gesundheitsziele zu erreichen", sagen die beiden Gründerinnen Susanne Graber und Nina Graber. "Wir wissen, wie schwer es sein kann, fit zu bleiben und eine gesunde Ernährung aufrechtzuerhalten, besonders wenn man einen stressigen Lebensstil führt. Deshalb haben wir diese Webseite geschaffen, um den Menschen zu helfen, ihre Ziele von zu Hause aus zu erreichen und trotzdem nicht alleine zu sein." Die Webseite bietet viele Möglichkeiten zum unverbindlichen Ausprobieren. Wer also nach einer umfassenden Online-Fitness-Webseite mit Fitness APP sucht, die dabei unterstützt, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen, findet bei Body Fit & gesund seine persönliche Trainingsmöglichkeit. Weitere Informationen sind zu finden auf der Webseite body-fit-gesund.de oder auf Instagram, Facebook und Youtube.

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

Body Fit & Gesund
Frau Nina und Susanne Graber
Steubenstraße 17
35576 Wetzlar
Deutschland

fon ...: 017642493558
web ...: <https://body-fit-gesund.de/>
email : training@body-fit-gesund.de

Body Fit & gesund ist ein innovatives Gesundheits- und Fitnessunternehmen mit einer breiten Palette an Dienstleistungen. Wir helfen dabei, die körperlichen und mentalen Ziele zu erreichen. Von Fitness und Workout Programmen über Mentaltraining bis hin zur Ernährungsberatung bietet Body Fit & gesund alles, was für eine ganzheitliche Gesundheit wichtig ist. Diese Dienstleistungen sind über eine eigene App und online verfügbar, so dass jederzeit und überall ein Zugang möglich ist. Wir als Team von Body Fit & Gesund sind stolz darauf, jedem individuelle Lösungen zu bieten, die auf die eigenen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten sind. Body Fit & gesund unterstützt Interessierte, ihre Gesundheit zu verbessern.

Einverständniserklärung:

"Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden."

Pressekontakt:

Body Fit & Gesund
Frau Nina und Susanne Graber
Steubenstraße 17
35576 Wetzlar

fon ..: 017642493558
email : training@body-fit-gesund.de

Portrait

Body Fit & gesund ist ein innovatives Gesundheits- und Fitnessunternehmen mit einer breiten Palette an Dienstleistungen. Wir helfen dabei, die körperlichen und mentalen Ziele zu erreichen. Von Fitness und Workout Programmen über Mentaltraining bis hin zur Ernährungsberatung bietet Body Fit & gesund alles, was für eine ganzheitliche Gesundheit wichtig ist. Diese Dienstleistungen sind über eine eigene App und online verfügbar, so dass jederzeit und überall ein Zugang möglich ist. Wir als Team von Body Fit & Gesund sind stolz darauf, jedem individuelle Lösungen zu bieten, die auf die eigenen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten sind. Body Fit & gesund unterstützt Interessierte, ihre Gesundheit zu verbessern.

Einverständniserklärung:

"Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden."

News-ID: 1241080 • Views: 795 (Stand: 15.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1241080/Body-Fit-Gesund-startet-mit-innovativen-Online-Programmen-auf-neuer-Homepage.html>