



UNSER ONLINE SPORTANGEBOT FÜR JEDERMANN

In diesen einschränkenden Zeiten wegen des Corona-Virus sollen wir alle zu Hause bleiben und sind im Home-Office. Überall sind nicht nur die Geschäfte, sondern Sportstätten und Fitness Studios geschlossen. Das soll uns an unseren sportlichen Aktivitäten aber nicht hindern und auch Abwechslung im Home Office bieten.

Die BSG Allianz Köln Weiß-Blau e.V. bietet allen Mitarbeiter/-innen der Allianz Gesellschaften (ADAG, ABV, AGCS, AGIS, Euler Hermes) die Möglichkeit, unsere Sportkurse via Zoom und Skype weiter zu nutzen. Schaut Euch einfach mal unser Angebot an Kursen an und macht mit!

Pilates / Yoga / Rückentraining - aber anders – ab Montag, den 30.03.2020

Unter Leitung von Cristina werden ab 30.03.2020 unsere Kurse zu fast üblichen Zeiten laufen, und zwar montags von 16.30 – 18.00 Uhr sowie donnerstags von 16.30 – 18.00 Uhr. Die Kurse werden die üblichen Inhalte enthalten, die wir sonst auch vor Ort machen. Die Kurse laufen via Zoom. Meldet Euch bei Cristina und/oder Barbara Wirtz, um den Link für Zoom zu bekommen.

UNSER ONLINE
SPORTANGEBOT FÜR
ALLE MITARBEITER
DER ALIANZ
GESELLSCHAFTEN
(ADAG, ABV, AGCS,
AGIS, EULER HERMES)
MIT DER
BSG ALLIANZ KÖLN
WEIß-BLAU E.V.

AB SOFORT VIA ZOOM
ODER SKYPE

EURE
ANSPRECHPARTNER:

Barbara Wirtz
websi11@t-online.de
Tel. 0178/5385022

3D Training, Mobility Training, TanzFit, Zumba, HIIT und Pilates via Skype bereits seit Montag, den 23.03.2020

Bereits seit über 1 Woche laufen viele Kurse zu den normalen Kurszeiten via Skype...und die Beteiligung wird immer größer. Eine kleine Übersicht unsererer Skype-Kurszeiten:

Montags, 11.00-11.45 Uhr 3D Training mit Dariusch Wollny
Montags, 11.50-12.35 Uhr Mobility Training mit Dariusch Wollny
Dienstags, 07.45-08.45 Uhr Pilates mit Nathalie Beier-Wendt
Dienstags, 13.30-14.30 Uhr TanzFit mit Kolja Naumann
Donnerstags, 12.15-13.00 Uhr Zumba mit Rico Rohde
Donnerstags, 13.00-13.45 Uhr HIIT mit Rico Rohde
Freitags, 12.30-13.15 Uhr 3D Training mit Dariusch Wollny

Meldet Euch bei Heike Fischer (heike.fischer@eulerhermes.com) und Ihr erhaltet umgehend die Einladung zum jeweiligen Kurs via Skype

EURE
ANSPRECHPARTNER

Heike Fischer
heike.fischer@eulerhermes.com
Tel. 0179/9722739

MyFitnessCard

Unser Fitnesspartner "myfitnesscard" hat ein tolles und vor allem kostenloses Angebot und bietet die Möglichkeit, in über 450 Fitness Workouts auf Video in einem zweimonatigen Testzugang, von zu Hause aus trainieren zu können. Viele weitere Infos findet Ihr hier: <https://www.bsg-koeln.de/index.php/neuigkeiten/19-fitness/354-alternative-sportmoeglichkeit-zu-hause-trainieren-mit-my-fitness-video>

Wir bieten Euch mit unseren Online Kursen ein breites Angebot, um in diesen Zeiten sportlich aktiv zu bleiben.

Mit sportlichen Grüßen und bleibt gesund

Eure

BSG Allianz Köln Weiß-Blau e.V.