



#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHEN DES SPORTS

23. - 30. SEPTEMBER

Am 26. Mai 2022 geht das **#BeActive Fitness Festival** in die dritte Runde. Wir konnten die Top-Referent*innen Simone Müller, Chris Harvey, Esben Aalvik und Anton Todorov für einen spannenden Tag voller Workshops aus der Fitnesswelt gewinnen.

Und das Beste ist: es wird wieder **kostenfrei** über [SportdeutschlandTV](https://www.sportdeutschlandtv.de) gestreamt.

Gestartet wird bereits um 9:00 Uhr mit einer Stunde **Wake up Yoga flow** mit Simone Müller und bereiten uns und unseren Körper so auf den restlichen Fitness-Tag vor. Von **Classic Workout** über **Rückentraining**, **Fitness-Ilates**, **Aerobic** und **Classical Bodyshape** geht das #BeActive Fitness Festival dann am Nachmittag mit **Stretching & Mobility** zu Ende.

Vielleicht hast Du ja auch Lust, dich mit anderen Vereinsmitgliedern oder Freund*innen zusammensetzen und gemeinsamen Tag mit Fitness zu verbringen?

Hier findest Du den Workshopplan, weitere Infos und später dann auch die Aufzeichnung: <https://www.dtb.de/beactive-fitness-festival/>

Was ist #BeActive? #BeActive ist das Motto der Europäischen Woche des Sports. Diese findet vom 23. - 30. September statt und ist eine Initiative der EU zur Bewegungsförderung. 2022 findet sie bereits zum achten Mal statt. Europaweit sind 40 Länder beteiligt. Vereine können bundesweit an #BeActive teilnehmen und die Kampagne zur Mitgliederwerbung nutzen. Die Europäische Woche des Sports wird durch das Programm Erasmus+ sowie einen Beschluss des Bundesministerium des Innern und für Heimat gefördert.



Gemeinsam. Sport. Leben.

www.beactive-deutschland.de