

# Bleibe auch zu Hause fit & gesund!



Trainiere mit der e-GYM App und sammle weiter fleißig Punkte.

Du bekommst in den nächsten Tagen einen Trainingsplan mit Übungen auf Deine App geschickt.

Alle Übungen des Plans kannst Du problemlos zu Hause trainieren



Und so funktioniert es:

Folge in der App den Pfeilen

