

# Kurs: **Bodypower 1 & 2**

Du möchtest dir und deinem Körper etwas Gutes tun?  
Dann freue ich mich über deine Anmeldung!

Dich erwartet ein abwechslungsreiches und intensives  
Ganzkörpertraining mit deinem Körpergewicht und kleinem  
Equipment.

## Schwerpunkte:

Straffung und Formung der Figur, Stärkung der Körpermitte,  
Verbesserung Koordination und Haltung, Verbesserung  
Herz-Kreislauf-System, Erhöhung der Knochendichte etc.

## Allgemeine Informationen:

- Alle aktuellen und chronischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind der Kursleiterin vor Beginn des Kurses mitzuteilen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr hin.
- Schadensersatzansprüche aller Art und Haftung sind ausgeschlossen.
- Die Kurse finden unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Bedingungen statt (ggf. per Zoom)
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin ist mit der Speicherung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zum Zwecke der Organisation, Verwaltung und Information einverstanden. Die Daten werden von der Kursleiterin bis zum Ende des Kurses gespeichert und nicht weitergegeben oder verarbeitet.
- Sollte ein Termin seitens der Kursleiterin abgesagt werden, wird ein Nachholtermin vereinbart.

## Datum:

8 x ab dem 12.01.2026  
(19.01., 26.01., 02.02., 09.02.,  
23.02., 02.03., 09.03.)

## Uhrzeit:

Kurs 1: 18.30 – 19.30 Uhr  
Kurs 2: 19.40 – 20.40 Uhr

## Ort:

Am Bahnhof 2  
77883 Ottenhöfen im  
Schwarzwald

## Kursgebühr:

80 €

## Anmeldung und weitere Informationen:

Franziska Rösch  
Fitness- und  
Personaltrainerin &  
Ernährungsberaterin  
[info@fitgefuehl-franzi.de](mailto:info@fitgefuehl-franzi.de)  
[www.fitgefuehl-franzi.de](http://www.fitgefuehl-franzi.de)