

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
www.fitgefuehl-franzi.de