



fitgefühl
by franzi

Programm: Gesunde Routinen

Du möchtest dir und deinem Körper etwas Gutes tun?
Dann bist du hier genau richtig.

Gesunde Routinen im Alltag sind das A und O. Aber wie baue ich Routinen auf? Wie werden neue Abläufe zu Gewohnheiten? Und welche Routinen machen überhaupt Sinn?

In meinem 8-wöchigen Programm wirst du die (meiner Meinung nach) wichtigsten Routinen kennen lernen und diese mit Hilfe von wöchentlichen Checklisten nach und nach in deinen Alltag integrieren.
Auch wenn es sich meist nur um Kleinigkeiten handelt, wirst du schnell merken, wie leicht du deinen Alltag gesünder gestalten kannst.

Teilnehmer*innen über das Programm:
*"Meine Haut ist besser geworden und die Bewegung tut mir gut."
"Vieles kann ich (weiterhin) umsetzen. Mein Sodbrennen hat sich total verbessert."*

Allgemeine Informationen:

- Alle aktuellen und chronischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind vor Beginn des Kurses mitzuteilen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr hin.
- Schadensersatzansprüche aller Art und Haftung sind ausgeschlossen.
- 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 gespeichert und nicht weitergegeben oder verarbeitet.

Dauer:

8 Wochen (mind.)

Was:

Checklisten
Infos
Rezeptideen
(Print)

Kosten:

20 €

Anmeldung und weitere Informationen:

Franziska Rösch

Fitness- und
Personaltrainerin &
Ernährungsberaterin

info@fitgefuehl-franzi.de
www.fitgefuehl-franzi.de