

# Online Fit ins Frühjahr

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. Der Fokus liegt dabei auf der Stärkung deiner  
Mitte.

## Schwerpunkte:

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

9 x ab dem 13.01.2026

Anmeldung auch zu  
Einzelterminen möglich

(20.01., 27.01., 03.02., 10.02.,  
24.02., 03.03., 24.03., 31.03.)

## Uhrzeit:

18.45 – 19.30 Uhr

## Hilfsmittel:

- Theraband oder Handtuch
- Zwei kleine Gewichte (1-2 kg) oder zwei volle Wasserflaschen
- Gymnastikmatte

## Ort:

Zoom  
(Link folgt bei Anmeldung.  
Keine Registrierung nötig.)

## Kursgebühr:

6 € je Einzeltermin  
(Im Voraus oder nach  
Kursende)

## 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)