



fitgefühl
by franzi

Online Fit in den Winter

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:

7 x ab dem 14.10.2025

Anmeldung auch zu
Einzelterminen möglich

(21.10., 28.10., 04.11., 11.11.,
18.11., 25.11.)

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
www.fitgefuehl-franzi.de