

Kurs: Sommerpower 1 & 2

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

Dich erwartet im Wechsel:

- intensives Ganzkörpertraining mit deinem Körpergewicht und kleinem Equipment
- Vinyasa Yoga (*)

Schwerpunkte:

Straffung und Formung der Figur, Stärkung der Körpermitte, Verbesserung der Koordination und Haltung, Verbesserung von Herz-Kreislauf-System sowie Entspannung, Fokus, Atmung und Körpergefühl

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:

5 x ab dem 03.08.2026

Anmeldung auch zu Einzelterminen möglich

(03.08., *17.08., 31.08., *07.09., 14.09.)

Uhrzeit:

Kurs 1: 18.30 – 19.30 Uhr

Kurs 2: 19.40 – 20.40 Uhr

Ort:

Am Bahnhof 2
77883 Ottenhöfen im
Schwarzwald

Kursgebühr:

10 € pro Termin

Anmeldung und weitere Informationen:

Franziska Rösch

Fitness- und
Personaltrainerin &
Ernährungsberaterin

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