



Hey, ich bin Franzi!

.....

Group Fitness Trainer
Yoga Teacher

Seit über 8 Jahren bin ich als Trainerin unterwegs und arbeite vor allem eng mit Studios und Unternehmen aus verschiedenen Bereichen zusammen. Egal ob Firmenyoga, Kurse in Fitness- und Yogastudios oder Workshops – mein Ziel ist es, Bewegung in den Alltag von Teams und Gruppen zu bringen. Kurse sollen Spaß machen, Energie schenken und für mehr Balance sorgen – ohne Druck, ohne Stress.



Kontakt

Web: balanced-movement.de
E-Mail: info@balanced-movement.de
Mobil: +49 (0) 173 2772397



Termine

Laufende Kurstermine und Specials gebe ich immer auf Instagram, Facebook und WhatsApp bekannt.

Kursangebote

.....



Vinyasa Yoga | Hatha Yoga | Yin Yoga

Balance, Ruhe und Kraft:
Harmonische Yogaeinheiten, die Körper und Geist in Einklang bringen.



Mobilty Training

Optimiertes Muskellängen-, Mobilitäts- und Flexibilitätstraining zur Prävention von Muskelverkürzungen, Blockaden und Verspannungsschmerzen.



Group Fitness

Für einen starken und gesunden Körper: Vom klassischen Bauch-Beine-Po-Training bis hin zu Muskel-, Kraft-, Core-, und Intervall-Einheiten.



Business Fit

Betriebliches Gesundheitsmanagement für das ganze Team: Individuelle Kurse zum Ausgleich im Arbeitsalltag, als Teambuilding-Maßnahme oder einfach just-for-fun.



Specials & eigene Ideen geplant?

Gerne erstelle ich ein Konzept individuell nach Wunsch & Vereinbarung.

