



Hey, ich bin Franzi!

.....

Group Fitness Trainer
Yoga Teacher

Seit 2021 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) 15237205632



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.



Für Unternehmen

Yoga- und Fitnesskurse für das ganze Team im Unternehmen. Gesundheitsorientierte Benefits am Arbeitsplatz: als Ausgleich im Arbeitsalltag, zur Stärkung des Teams oder einfach just for fun.



Specials & eigene Ideen geplant?

Gerne erstelle ich ein Konzept individuell nach Wunsch & Vereinbarung.