

Hey, ich bin Franzi!

.....

Yoga Teacher &
Pilates Trainerin

Seit 2017 begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewegung, Balance und Leichtigkeit. Ich arbeite eng und vertrauensvoll mit Fitness-, Pilates- und Yogastudios zusammen und unterstütze Unternehmen aus ganz unterschiedlichen Branchen mit individuellen Inhouse-Kursen. Mein Ziel ist es, mehr Spaß an Bewegung in den Alltag von Teams und Gruppen zu bringen.



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.



Pilates

Kraft und Stabilität:
Ein effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die tiefliegende Muskulatur.



Mobility Training

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



Für Unternehmen

Yoga- und Pilateskurse für das ganze Team im Unternehmen. Als Ausgleich im Arbeitsalltag, zur Stärkung des Teams oder einfach just for fun.



Specials & eigene Ideen geplant?

Gerne erstelle ich ein Kurskonzept individuell nach Wunsch & Vereinbarung.