

# Fitnesskurs Bodyweight -Training

**Woher weiß ich, ob der Kurs das Richtige für mich ist?**

- 1x kostenlos schnuppern

**Welche Voraussetzungen sollte ich mitbringen?**

- Schmerzfrei Gehen können
- Gymnastik-, oder Yogamatte

**Wie lange geht ein Kurs?**

- Zwischen den Ferien
- 1 Stunde pro Woche

**Was kostet ein Kurs?**

- 4 Teilnehmer (20€ pro Teilnehmer)
- 6 Teilnehmer (15€ pro Teilnehmer)
- 10 oder mehr Teilnehmer (10€ pro Teilnehmer)
- > Für Vereinsmitglieder gibt es Sonderkonditionen

**Was beinhaltet der Kurs?**

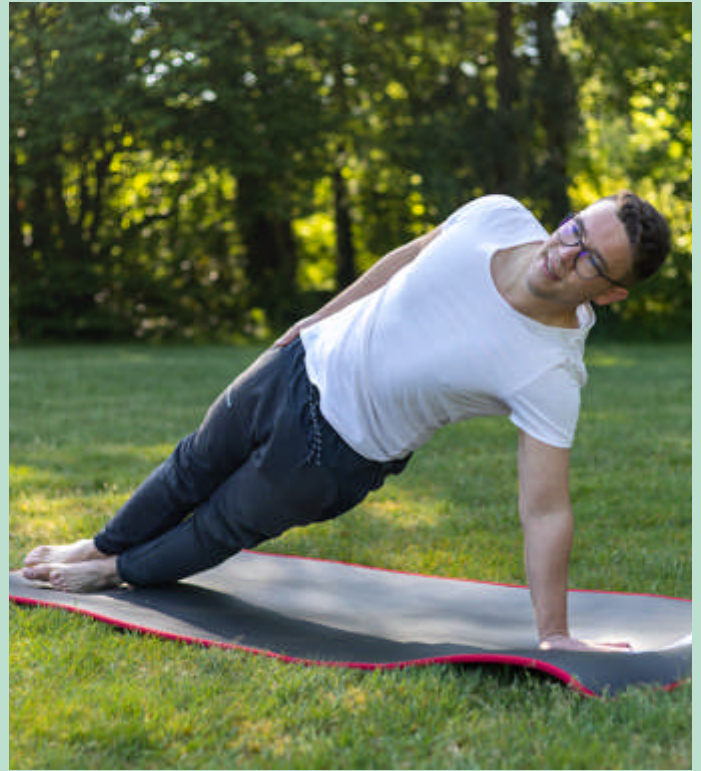
- Grundlagen des Bodyweight-Trainings
- Individuelle Übungsanleitung
- Übungen für Zuhause (freiwillig)

**Wo und wann findet der Kurs statt?**

- Bislicher Turnhalle
- Im Sommer auch an der frischen Luft
- Donnerstags 17:30-18:30

**Welche Ergebnisse kann ich erwarten?**

- Verbesserung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit
- körperliche Beschwerden können sich verbessern
- Figurstraffung



**Über mich:**

Ich bin Florian Opey, Personal Trainer und angehender Osteopath.

Seit 8 Jahren gebe ich Personal Trainings, Sportkurse und Dehnkurse nach Liebscher und Bracht.

Zu meiner Ausbildung zählen unter anderem Fitnesstrainer-, Ausdauertrainer-, Ernährungsberater-, Entspannungstrainerlizenzen und die Ausbildung zum Präventionscoach nach Liebscher und Bracht.

Bei Interesse schreib mir einfach eine Whatsapp Nachricht und ich nehme dich in die Gruppe mit allen Teilnehmern auf.

Ich freue mich mit dir loszulegen!

[www.florian-ophey.de](http://www.florian-ophey.de)  
[kontakt@florian-ophey.de](mailto:kontakt@florian-ophey.de)  
0177 4119743