

For Business

Verschiedene Firmen - unterschiedliche Lösungen.

Beratungskompetenz und passgenaue Angebote, langjährige Erfahrung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Events in Form von Gesundheitstagen, Workshops und Vorträge runden das Angebot ab.

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen ist Ihnen wichtig?

Ich berate Sie gerne!



© Fotos BARTOLIKA / STUDIO LINGERER



Ganzheitliches Kursprogramm für die ganze Familie

Ziel ist es, mit funktionalen Trainingsmethoden die Fitness, die Rückengesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.

Mit Hatha-Yoga, Yin Yoga und Pilates werden Kurse für die Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Entspannung angeboten.

Vorträge, Workshops und Events verbessern die Work-Life-Balance und die Gesundheitskompetenz.

Über mich

- Personaltrainerin
- Groupfitnesstrainerin
- Rückenspezialistin
- Pilatestrainerin
- Yoga- und Yin Yogalehrerin



Ich freue mich auf Sie!
Gabi Bitzer

balance your life and body!



Personaltraining

Das individuelle passgenaue Training für Dich – nach Deinen zeitlichen Freiräumen, körperlichen Voraussetzungen und Wünschen – ob Fitness, Rückengesundheit, Yoga oder Pilates. Indoor oder Outdoor.

Ich berate Sie gerne persönlich!



gESUNDHEIT + bALANCE

Gabi Bitzer

Staatlich anerkannte Gesundheitstrainerin

Blasenbergstr. 7 | DE-72461 Albstadt

Tel.: +49 (0)7432 211 28

Mobil: +49 (0)176 962 002 71

Mail: gb@gabi-bitzer.de

Web: www.gabi-bitzer.de



©Logos und Design Gabi Bitzer

gESUNDHEIT + bALANCE

www.gabi-bitzer.de

Pilates

ist eine sanfte, effektive Bewegungsmethode! Die Haltung und das Wohlbefinden wird verbessert, der Körper gekräftigt.



ALB PILATES

Yoga

Hatha Yoga ist der aktive, kraftvollere Yogastil.

YIN Yoga ist der sanfte, beruhigende und völlig passive Yogastil, indem die Haltungen länger und ohne Muskelaktivität gehalten werden.

Meditation

Pranayama Atemtechniken

ALB YOGA



Functional Fitness

Moderner Fitnesskurs mit Functional Training, Faszien Fitness, Groupfitness.



ALB FITNESS



Rückenfit / Fitte Faszien

Gesundheitsorientiertes präventives Rückentraining nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen mit Haltungsschulung.

