

## 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.

