



Workshop-Übersicht

Ernährung optimieren

Wir legen Focus auf umsetzbare Schritte.

Gesund Abnehmen

Muskeln erhalten und geistig genährt sein.

Muskelaufbau

Nachhaltig trainieren !

Nahrung zubereiten

Mit wenig Zeitaufwand den Ernährungsplan genussvoll zelebrieren.

Meridiangymnstik

Ein guter Start in den Tag.

Stress-Reduktion

Als Basis für den Erfolg.

Symptome deuten

Was tun wenn der Körper Signale sendet ?

Termine online

und nach Absprache.

90 min Workshop

49 Euro.

Workshop-Ort:

Heilpraxis Andrea

Fleuchaus, Stuttgart,

Margaretenstr. 61 b

Frank Fleuchaus

Fotografie. Video. **Vitales.**

Margaretenstraße 61 a

70327 Stuttgart

Telefon 0163 25 23 070

info@frank-fleuchaus.de

www.frank-fleuchaus.de

Personal Training und
ganzheitliche Gesundheit.



FRANK  **FLEUCHAUS FITNESS**