



# FachwerkStudio für HOME GYM Workout & Regeneration

Julia Burkhardt

Personal Fitness Trainer (IFAA)

Marktplatz 8, 64625 Bensheim

Kontakt: [training@happynewyou.de](mailto:training@happynewyou.de)

Internet: [www.happynewyou.de](http://www.happynewyou.de)

Telefon: 0172 615 62 54



FachwerkStudio für  
**HOME GYM**  
Workout & Regeneration



Bewegungsanalyse, Übungstechnik  
Trainingsplanung und -optimierung  
Aktivierung der Fitness-Routine  
Sporternährung, Regeneration  
Mentale Stärke, Physiokultur

**HAPPY NEW YOU!**



**PERSONAL TRAINING**

Bewegung  
Beweglichkeit  
Begeisterung

TRX, Kettlebell, Mobility  
Functional Training  
Yoga Basics, Hands on Yoga  
Assisted Stretching  
Personal Performance Training



**FITLIFE BUSINESS**  
SPORTS & SPA CONCEPT CONSULTING

Inspiration  
Motivation  
Beratung

Home Gym, Hotel Gym  
Fitness, Lifestyle, Business  
Effektivität, Effizienzsteigerung  
Mut zur Veränderung  
Personal Branding