Body Soul & Spirit

Ganzheitliches Training

BEWEGUNG. BALANCE. WOHLBEFINDEN.

Janine Dick
Studio Dick

Drei Trainingsformen – regelmässig im Wechsel.

Freu dich auf drei abwechslungsreiche Trainingsformen, die sich regelmässig abwechseln. Mit unterschiedlichen Schwerpunkten stärken wir deinen Körper, fördern deine Beweglichkeit und dein Gleichgewicht und tanken neue Energie für den Alltag.

BODY SOUL & SPIRIT

Das bewährte Antara®-Training bleibt eine wichtige Grundlage und wird durch neue Trainingsschwerpunkte ergänzt.

01

STRETCH & RELAX

Loslassen.
Durchatmen.
Auftanken.

02

BALANCE

Spüre deine Mitte.
Finde dein Gleichgewicht.
Verbessere deine Bewegungsqualität.

03

CLASSIC

Kraft spüren.
Energie erleben.
Freude haben.

Jede Lektion beginnt mit einem kurzen Bibelvers und Gebet. Anschliessend trainieren wir zu motivierender christlicher Musik. Wer möchte, ist im Anschluss herzlich eingeladen, am Abendmahl teilzunehmen.

BEWEGE DICH. ATME AUF. SEI DU.

Du bist herzlich willkommen – ganz unabhängig von deinem Glauben.
Bewegung, Freude und Glaube – mit Liebe verbunden.

Tag/Zeit Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

Abo	Kosten	Gültigkeit
10er-Fixabo	CHF 270.–	10 Wochen
20er-Fixabo	CHF 540.–	20 Wochen
10er-Abo flexibel	CHF 320.–	6 Monate

Anmeldung & Information

Janine Dick | 📞 078 660 12 45 | fit@janine-dick.ch

📍 Studio Dick, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil, www.janine-dick.ch