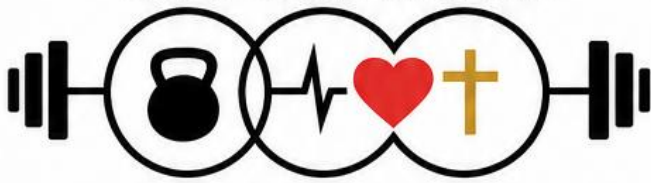


BODY SOUL & SPIRIT



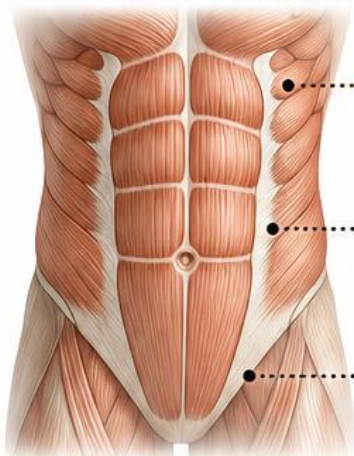
GANZHEITLICH TRAINIEREN. KÖRPER. SEELE. GEIST.

*Ein Training. Drei Dimensionen.
Für ein Leben in Balance – mit Jesus im Zentrum.*

Wir Menschen bestehen aus **Körper, Seele und Geist** –
genauso ist auch unsere **Muskulatur in drei Schichten** aufgebaut.
In der Body, Soul & Spirit Lektion trainieren wir diese drei
Schichten gezielt und optimal – für ein ganzheitliches Training,
das nachhaltig stärkt und verändert.



WIR TRAINIEREN DEINE MUSKULATUR IN DREI SCHICHTEN



ÄUSSERE SCHICHT

Rectus abdominis
(Gerade Bauchmuskeln)



Für einen starken,
leistungsfähigen Körper
im Alltag & Sport.



MITTLERE SCHICHT

Obliquen
(Schräge Bauchmuskeln)



Für eine stabile Mitte,
Schutz vor Verletzungen
und mehr Körperkontrolle.



TIEFSTE SCHICHT

Transversus abdominis
(Tiefe Bauchmuskeln)



Für innere Stärke,
Regeneration und
Verbindung mit Gott.



ERGEBNIS: EIN GANZHEITLICHES TRAINING FÜR KÖRPER, SEELE & GEIST.

Stärke von innen nach aussen. In Balance. Mit Jesus im Zentrum.



WAS DICH ERWARTET:

- ✓ Ganzheitliches Training – körperlich & geistlich
- ✓ Stärkung von innen nach aussen
- ✓ Motivation, Community & Worship-Mindset
- ✓ Für jedes Level geeignet – Einsteiger bis Profi
- ✓ Training mit dem Ziel: Gott ehren & dich stärken



FÜR JEDERMANN & JEDE FRAU

Egal welches Level du hast –
du bist herzlich willkommen!

AB DONNERSTAG NACH DEN SOMMERFERIEN

BODY, SOUL & SPIRIT *Lektion*



JEDEN DONNERSTAG



10.00 – 11.00 UHR



STUDIO FIT MIT DICK
Volketswil



*Bewegt zu mehr Lebensqualität!
Wir freuen uns auf dich!*

STUDIO FIT MIT DICK

Schmiedgasse 26 | 8604 Volketswil
www.janine-dick.ch | 078 660 12 45



STUDIO FIT MIT DICK
BEWEGT ZU MEHR LEBENSQUALITÄT