

DU BIST EINGELADEN

BODY SOUL & SPIRIT

MINI-RETREAT

Du liebst Bewegung.

Du liebst Jesus.

Warum nicht beides verbinden?

Nimm dir einen Tag Zeit, um Körper, Seele und Geist ganzheitlich zu stärken – mit Bewegung, fundiertem Trainingswissen, Gemeinschaft, Worship und Jesus im Mittelpunkt. Wir verbinden professionelles funktionelles Training mit kurzen fachlichen und biblischen Inputs und schliessen den Tag bewusst mit Stretching und Ruhe ab.

MOVEMENT AS WORSHIP · JESUS AT THE CENTER



CLASSIC

Ganzheitliches Training für einen starken Körper.



BALANCE

Stabilität, Gleichgewicht und Koordination.



STRETCH & RELAX

Mobilisieren, dehnen, loslassen und zur Ruhe kommen.

DATUM

Sonntag, 29. November 2026

ZEIT

09:00 – 16:00 Uhr

ORT

Studio Dick

Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil

PREIS

CHF 150.00

PLÄTZE

Max. 12 Teilnehmende

ALTER

Ab 18 Jahren

LEITUNG

Janine Dick, Gründerin der
Body Soul & Spirit-Education

ANMELDUNG

fit@janine-dick.ch
+41 78 660 12 45

