

# 5 ELEMENTE REGULIERUNG MERIDIAN

Die Magie der  
Meridianpunkte  
ist immer wieder  
faszinierend.

Wie so  
vermeintlich  
wenig so viel  
bewirken kann.

Fühle es selbst,  
um es zu glauben.

## Holistic Personal Training & Coaching

Verletzungsprophylaxe, Korrektur  
von Disbalancen, Faszientraining,  
Leistungssteigerung, Sport-  
Kinesiologie.

## 5 Elemente Meridian Regulierung

Sich im Körper wieder wohl fühlen  
und zurück zur Balance finden durch  
Regulierung der Meridian-Leitbahnen  
des Körpers.

## Funktionelles Zirkeltraining

Ist der Körper in Bewegung,  
schweigt der Kopf. Und wenn das  
dann noch Freude macht, ist der  
Erfolg greifbar.

## Kampfkunst Escrima

Du hast in deinem Leben vieles  
gelernt, aber könntest du dich  
verteidigen?  
Vervollständige deine Fähigkeiten!

**freiRAUM**  
www.freiraum-training.de  
**in Korntal**

mehr  
**freiRAUM**  
für DICH

Hol dir deinen Ausgleich  
zum Alltag

Eine Auszeit ohne  
Ablenkung

In einer  
wertschätzenden  
Atmosphäre

**HOLISTIC**  
PERSONAL  
**TRAINING**  
&  
COACHING

FUNKTIONELLES  
ZIRKEL  
**TRAINING**

5 ELEMENTE  
REGULIERUNG  
**MERIDIAN**

KAMPFKUNST  
**FIGURES-ION**  
escrima



# HOLISTIC PERSONAL TRAINING & COACHING

Ein Holistic Personal Training holt dich da ab, wo du gerade stehst, bringt dich dorthin, wo du hin möchtest und gibt dir dabei noch das, was du brauchst.



# FUNKTIONELLES ZIRKEL TRAINING

Wenn gemeinsames Bewegen sichtbare Freude hervorruft und dein Fortschritt den Alltag leichter macht.



# KAMPFKUNST FIGURE8-ION escrima

Erlerne die faszinierende Kampfkunst Escrima in freundschaftlicher und wertschätzender Atmosphäre.

Faszinierend einfach - einfach faszinierend

kostenloses  
**PROBETRAINING**  
Escrima | Funktionelles Zirkeltraining

Korntal - Weillimdorferstrasse 42  
contact@figure8-ion.de