

# 5 ELEMENTE M 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,  
Rehabilitation, Leistungssteigerung.

**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





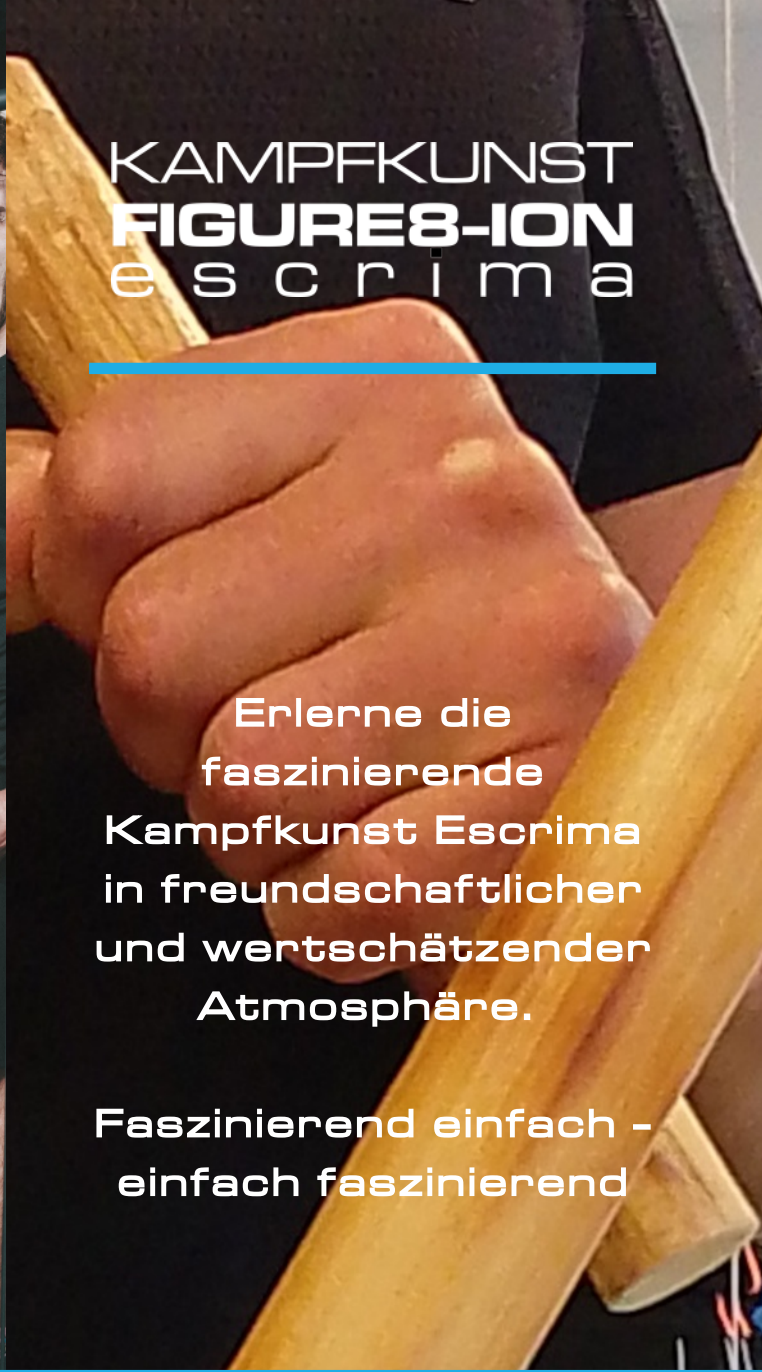
# HOLISTIC PERSONAL TRAINING & COACHING

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**

Korntal - Weillimdorferstrasse 42  
[contact@figure8-ion.de](mailto:contact@figure8-ion.de)