



# Bewegung, die dich zum Strahlen bringt

**Freude an Bewegung.**

**Ohne Leistungsdruck. Mitten ins Herz.**

Suchst du eine Art von Fitness, die nicht nur deinen Körper stärkt, sondern auch dein Herz berührt, deinen Geist entspannt und deine Seele tanzen lässt?

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept – inspiriert von Tanz, Kampfkunst und Körpertherapie.

Du schwitzt – aber mit einem Lächeln.

Du trainierst – aber mit Leichtigkeit.

Du bewegst dich – aber auf allen Ebenen.

☀ **Für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet**

🌀 **Barfuß, mit Musik und jeder Menge Lebensfreude**

🌟 **Keine Vorkenntnisse - nur Lust, dich zu bewegen**



Jeweils Montag 9.15 Uhr

Strongfit, Bahnhofstrasse 75, Wetzikon

[www.body-and-spirit.ch](http://www.body-and-spirit.ch)

**Kostenlose Probelektion Mai & Juni  
Komm vorbei und erlebe es selbst!**

**NEU IN WETZIKON  
AB 1. MAI**