

# HINTER DEN KULISSEN



## Silvia Nikolic

begeistert in ihren Kursen  
besonders durch "Good-Feeling-Vibes"

Kursleiter:innen  
stellen  
sich vor



Viele Menschen beginnen mit dem Sport, um äußeren Erwartungen zu entsprechen, sei es die Empfehlung zu mehr Sport, etwas gegen Rückenschmerzen zu tun oder um eine schmalere Körperform zu bekommen. Zwar war das zu Beginn auch mein Ziel, dieses ist jedoch in den Hintergrund getreten. Heute bedeutet Bewegung für mich viel mehr.

Nach Jahren in Bewegung und zahlreichen Aus- und Fortbildungen später, weiß ich, dass ich rückblickend schon immer eine intrinsische Motivation besaß. Das belohnende und stärkende Gefühl, welches ich jedes Mal mit nach Hause nehmen durfte, haben mich bestärkt, dran zu bleiben. Bewegung ist ein Weg zu mir selbst, zu meiner Lebendigkeit und Entspannung. Dieses **erfüllende Gefühl** möchte ich an Sie weitergeben und vielleicht auch für Sie der Anfang von etwas sehr "**Bewegendem**" sein.

"Good-Feeling-Vibes" sind der Schlüssel zu Spaß bei der Bewegung. Ich lebe eine offene Willkommenskultur und freue mich so sehr, wenn Menschen zu mir und meinen Kursen finden. Egal ob dick oder dünn, Sportlich ambitioniert oder eher Bewegungsanfänger, jung oder junggeblieben, das wichtigste ist das gute Miteinander und das Gefühl, in Gemeinschaft eine gesundheitsfördernde Stunde zu erleben. Eine Stunde als Investition in die eigene Gesundheit.

Mein erstes entwickeltes Programm war "Fit for curvy Size Beauties". Aus meiner eigenen positiven Bewegungserfahrung, trotz meiner damaligen Leibesfülle, habe ich gezielt dieses Kursformat entwickelt. Mein Ziel dabei ist es, Ihnen einen einfachen Start zu ermöglichen, damit Sie sehen können, wie viel Freude Ihnen Bewegung bringen kann. Mit motivierender Musik und aktivierenden, aber nicht überfordernden Bewegungsflows möchten wir gemeinsam Ihr Körpergefühl stärken und Ihnen das Gefühl geben, zwischenmenschlich aufgehoben zu sein. "Fit for curvy & Big Size Beauties" ist daher nicht nur ein Trainingsprogramm, sondern eine Einladung, sich selbst in Bewegung zu entdecken und zu erleben.

Ob bei  
"Fit for curvy Size Beauties",  
AROHA®, Gute-Laune Fitness  
oder klassische Gymnastik- und  
Entspannungsstunden- ich freue  
mich darauf, Sie persönlich  
begrüßen zu dürfen.

*good vibes*

## Meine Kurstipps

24S 1409 Z

Fitness for Curvy & Big Size Beauties. Ein Kurs  
für Starke Frauen - "Schwungvoll durch den Tag"  
27.04. - 13.07. Seite 7

24S 1406 Z + 24S 1407 Z Gute-Laune-Fitness  
24.04. - 10.07. S. 9

24S 1108 Z AROHA®  
27.04. - 13.07. S. 7