



INNERE STÄRKE FÜR DAS NEUE JAHR EPHESER WORKOUT

mein Fitness-Plan für

- Epheser Start / 22. Januar 23
- Epheser 1 / 5. Februar 23
- Epheser 2 / 19. Februar 23
- Epheser 3 / 5. März 23
- Epheser 4 und 5 / 19. März 23
- Epheser 6 / 5. März 23

Aufwärmen

Meine Notizen der Lektüre vor dem Gottesdienst

Fitness-Klasse

Wichtige Gedanken und Notizen der Predigt



Personal Training

Fragen an den Text und aus der Predigt zum Weitertrainieren

Krafttraining

Dafür werde ich beten

Stretching

Das probiere ich den nächsten Tagen aus

