

## Endlich Bewegung/Sport? Weg vom «Sofa»? «Fit in 8 Wochen»



### Einstiegs-/Aufbauprogramm Kraft und Ausdauer im Wald in Oberweningen

**17. Juni bis 12. September 2020**

Das Einsteiger Aufbauprogramm umfasst:

- ✓ 8 Wochen Aufbautraining unter professioneller Leitung in einer Kleingruppe
  - Wochen 1-3: ein Training pro Woche, Mittwochabend 19 bis 20 Uhr (17.6./24.6./01.07.)
  - Wochen 4-8: zwei Trainings pro Woche, Mittwochabend 19 bis 20 Uhr und Samstagmorgen 11 bis 12 Uhr (8.7./11.7./19.8./22.8./26.8./29.8./2.9./5.9./9.9./12.9.)
  - Verpasste Trainings können nachgeholt werden
- ✓ **Ernährungsworkshop Mittwoch 10. Juni 2020** von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr
- ✓ T-Shirt Kurzarm
- ✓ Einkaufsprozente bei Partnerfirmen

Preis CHF 395.—



**Krankenkassen anerkannt**

*Kundenmeinung J.S.: «Aller Anfang ist schwer - aber nicht mit Forest Fitness. Nach fast einem halben Jahrhundert auf dem Sofa, habe ich es endlich angepackt. Hätte ich gewusst, dass Bewegung an der frischen Luft so Spass machen kann, hätte ich definitiv schon viel früher damit angefangen. Ich dachte, der Einstieg sich zu Bewegung sei viel schwieriger. Durch das Einsteigerprogramm ist es easy den Anfang zu machen, und mit jedem Training steigt die Motivation. Heute ist Forest Fitness das Highlight der Woche. Das Abnehmen kam dann auch wie von alleine»*

Minimum drei Teilnehmer – infolge Corona max. neun Teilnehmer – es gelten unsere allgemeinen AGB