



fit-and-eat.ch

FOREST
fitness.ch

**DAS TRAININGSERLEBNIS IM
WALD
VON NULL AUF GLÜCKLICH IN 75
MINUTEN**

**KRAFT-UND AUSDAUERTRAINING,
KOORDINATION, BALANCE UND
BEWEGLICHKEIT IN DER**

**GRUPPENTRAININGS:
AKTUELL, WEITERE AUF ANFRAGE**

JEWEIFS 08.45 BIS 10 UHR

FREITAG

Oberweningen Wald

JEWEIFS 18.45 BIS 20 UHR

DIENSTAG

Lengnau AG Schladwald an Ort

DONNERSTAG

**Lengnau AG div. Trainingsarten
im Wald oder Rietwise**

19.00 – 20.00Uhr

www.forestfitness.ch, michele@fit-and-eat.ch, Bodenstrasse 4A, 5426 Lengnau AG, Tel.



fit-and-eat.ch

Lebe gesund, fühle dich grossartig!

Zu diesen Themen bin ich dein perfekter Ansprechpartner:

Ganzheitliches Gesundheitscoaching:

Körperlich, mental und emotional - gemeinsam finden wir es heraus.

Personal Training:

Individuelle Trainingsprogramme, angepasst an deine Ziele und Bedürfnisse.

Ernährungscoaching:

Optimiere deine Ernährung für langfristige Erfolge.

BodyChangeSystem:

Das einmalige, ganzheitliche Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele.

Gruppentraining für Firmen und Privat:

Stärke Körper und Teamgeist in der Natur.

Pack es an und spüre den Unterschied – jetzt starten!

Ich freue mich auf dich!

**www.fit-and-eat.ch, michele@fit-and-eat.ch,
Bodenstrasse 4A, 5426 Lengnau AG, Tel. 056 511 06 68**

