



fit-and-eat.ch

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



Einstiegs-/Aufbauprogramm Kraft und Ausdauer im Wald in Oberweningen

26. Mai bis 28. August 2021

Das Einsteiger Aufbauprogramm umfasst:

- ✓ 8 Wochen Aufbautraining unter professioneller Leitung
 - Wochen 1-3: ein Training pro Woche,
Mittwochabend 19 bis 20 Uhr
(26.5./2.6./16.6.)
 - Wochen 4-8: zwei Trainings pro Woche,
Mittwochabend 19 bis 20 Uhr und Samstagmorgen 10 bis 11 Uhr
(23.6./26.6./30.6./3.7./7.7./10.7./14.7./17.7. Sommerferien 25.8./28.8)
 - Verpasste Trainings können nachgeholt werden
- ✓ **Ernährungsworkshop Mittwoch 9. Juni 2021** von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr
- ✓ T-Shirt Kurzarm Forest Fitness
- ✓ Einkaufsprozente bei Partnerfirmen
- ✓ 20% auf Laufschuhe bei Partnersportgeschäft
- ✓ 15% auf Sporternährung (Eiweiss-Shakes, Sportdrinks, Ernährungsergänzungen u.v.m)
- ✓ Rabatte bei Sportbekleidung Skinfit

Preis CHF 398.–

Krankenkassen anerkannt



Anmeldung unter: michele@forestfitness.ch

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen - es gelten unsere allgemeine AGB

Michèle Berger
Dipl. Personaltrainerin und
Dipl. Ernährungscoach
Bodenstrasse 4A

079/709 56 54
michele@fit-and-eat.ch
www.fit-and-eat.ch + www.forestfitness.ch
5426 Lengnau AG