



fit-and-eat.ch

FOREST
fitness.ch

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



Einstiegs-/Aufbauprogramm Kraft und Ausdauer im Wald in Oberweningen

08. September bis 20. November 2021

Das Einsteiger Aufbauprogramm umfasst:

- ✓ 8 Wochen Aufbautraining unter professioneller Leitung
 - Wochen 1-3: ein Training pro Woche,
Mittwochabend 19 bis 20 Uhr
(8.9./15.9./29.9.)
 - Wochen 4-8: zwei Trainings pro Woche,
Mittwochabend 19 bis 20 Uhr und Samstagmorgen 10 bis 11 Uhr
(6.10./9.10./ Herbstferien 27.10./30.10./3.11./6.11./10.11./13.11./17.11./20.11)
 - Verpasste Trainings können nachgeholt werden
- ✓ **Ernährungsworkshop Mittwoch 22. September 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, Sportcrème u.v.m)
- ✓ Rabatte bei Sportbekleidung Skinfit

Preis **CHF 398.–**



Krankenkassen anerkannt

Michèle Berger
Dipl. Personaltrainerin und
Dipl. Ernährungskoach

056/511 06 68
michele@fit-and-eat.ch
www.fit-and-eat.ch



fit-and-eat.ch

FOREST
fitness.ch

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

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»*

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen - es gelten unsere Allgemeinen AGB