



**fit-and-eat.ch**



**FOREST**  
*fitness.ch*

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

**KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING IN DER  
GRUPPE FÜR JEDES LEISTUNGSNIVEAU**

**EINSTEIGERPROGRAMM «FIT IN 8 WOCHEN»  
FÜR NEUSPORTLER IM MAI UND AUGUST**

**GRUPPENTRAININGS:**

---

**JEWELS 08.45 BIS 10 UHR**

**DONNERSTAG** Oberweningen

**FREITAG** Oberweningen

---

**JEWELS 18.45 BIS 20 UHR**

**MONTAG** Niederweningen

**DIENSTAG** Lengnau AG– HIT oder Zirkeltraining

**MITTWOCH** Dättwil AG

**DONNERSTAG** Oberweningen