

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

---



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

**25. Mai bis 27. August 2022 (Probetraining am Mi. 18. Mai 22)**

Das Einsteiger Aufbauprogramm umfasst:

- ✓ 8 Wochen Aufbautraining unter professioneller Leitung
  - Wochen 1-3: ein Training pro Woche,  
Mittwochabend 18.30 bis 19.30 Uhr  
(25.5./1.6./15.6.)
  - Wochen 4-8: zwei Trainings pro Woche,  
Mittwochabend 19 bis 20 Uhr und Samstagmorgen 10 bis 11 Uhr  
(22.6./25.6./29.6./2.7. Sommerferien Aargau 10.8./13.8./17.8./20.8./24.8./27.8)
  - Verpasste Trainings können nachgeholt werden
- ✓ **Ernährungsworkshop Mittwoch 8. Juni 2022** von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr (Zeit verhandelbar).
- ✓ T-Shirt Kurzarm Forest Fitness
- ✓ Einkaufsprozente bei Partnerfirmen
- ✓ 20% auf Laufschuhe bei Partnersportgeschäft Sportpark Aare-Rhein Würenlingen
- ✓ 15% auf Sporternährung (Eiweiss-Shakes, Sportdrinks, Ernährungsergänzungen u.v.m)
- ✓ Rabatte bei Partnerfirma Sportbekleidung Skinfit

**Preis CHF 398.–**



**Krankenkassen anerkannt**

**Mindestteilnehmerzahl 5 Personen - es gelten unsere Allgemeinen AGB**

**Michèle Berger**  
Dipl. Personaltrainerin und  
Dipl. Ernährungscoach

056/511 06 68  
[michele@fit-and-eat.ch](mailto:michele@fit-and-eat.ch)  
[www.fit-and-eat.ch](http://www.fit-and-eat.ch)