



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: Bis Ende Dezember 2022

JEWELS 08.45 BIS 10 UHR

DONNERSTAG Oberweningen

FREITAG Oberweningen

JEWELS 18.45 BIS 20 UHR

MONTAG Niederweningen

DIENSTAG Lengnau AG – Training an Ort

MITTWOCH Dättwil AG

DONNERSTAG Oberweningen