



fit-and-eat.ch



Endlich in Bewegung und zu deinem Wohlfühlkörper kommen!
«Fit in 8 Wochen»



Einstiegs-/Aufbauprogramm Kraft und Ausdauer im Schladwald in Ehrendingen AG

Mai 2025 (Genauere Startdatum kommt demnächst)

Das Einsteiger Aufbauprogramm umfasst:

- ✓ **8 Wochen Aufbautraining unter professioneller Leitung**
 - Wochen 1-5: ein Training pro Woche, Mittwochabend 19 bis 20 Uhr
 -
 - Wochen 6-8: zwei Trainings pro Woche, Mittwochabend 19 bis 20 Uhr und Samstagmorgen 9 bis 10 Uhr
 -
 - In der Woche vom ? findet kein Training statt.
- ✓ **Inkl. Ernährungstipps und Rezepte**
- ✓ Zusätzlich Sportvideos für zu Hause inkl. Gruppen-Chat mit Motivation und Tipps.
- ✓ 20% auf Laufschuhe bei Partnersportgeschäft Sportpark Aare-Rhein Würenlingen AG
- ✓ 15% auf Sporternährung (Eiweiss-Shakes, Sportdrinks, Ernährungsergänzungen u.v.m)
- ✓ Ganzheitliche Gesundheitsberatung und Einkaufsmöglichkeiten
- ✓ 15 - 25% auf Sportbekleidung bei Partnerfirma Skinfit Dietlikon ZH

Preis CHF 425.–



Krankenkassenanerkant

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen - es gelten unsere Allgemeinen AGB

Michèle Berger
Dipl. Personaltrainerin und
Dipl. Ernährungscoach

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