

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



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

Mittwoch, 7.Mai – Samstag, 5. Juli 2025

Das Einsteiger Aufbauprogramm umfasst:

- ✓ **8 Wochen** Aufbautraining unter professioneller Leitung
 - **Wochen 1-5:** ein Training pro Woche,
Mittwochabend 19 bis 20 Uhr, 7.5, 14.5, 21.5, 4.6 + 11.6
 - **Wochen 6-8:** zwei Trainings pro Woche, 18.6, 21.6, 25.6, 28.6, 2.7 + 5.7.
 - Mittwochabend 19 bis 20 Uhr und Samstagmorgen 9 bis 10 Uhr
 - Verpasste Trainings können nachgeholt werden
 - In dieser Woche von Auffahrt, findet am Mittwoch, 28.5.25 kein Training statt.
- ✓ **Inkl. Passende Ernährungstipps und Rezept-Ideen.**
- ✓ Inkl. kostenlose Sportvideos für zu Hause inkl. Gruppen-Chat mit Motivation und Tipps.
- ✓ 20% auf Laufschuhe bei Partnersportgeschäft Sportpark Aare-Rhein Würenlingen AG
- ✓ 15% auf Sporternährung (Gewichtsmanagement, Sport -und Beautyprodukte, Alltagshelfer u.v.m)
- ✓ 15 - 25% auf Sportbekleidung bei Partnerfirma Skinfit Dietlikon ZH
- ✓ **15% auf ganzheitliche Gesundheitsberatungen inkl. Vitalstoffanalyse.**
- ✓ 10% auf das 1 oder 3 Monate Folge-Abo von Forest Fitness.

Preis **CHF 425.–**



Krankenkassenanerkannt

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