



FOREST
fitness.ch

**Endlich Bewegung/Sport? Weg vom «Sofa»?
Dann packe diese Gelegenheit!**

Einstiegs-/Aufbauprogramm Kraft und Ausdauer im Wald

24. Mai bis 9. September 2017 - 10 Wochen (Ferien vom 17. Juli - 20. Aug.)

Das Einsteiger Aufbauprogramm umfasst:

- ✓ 10 Wochen Aufbautraining unter professioneller Leitung
 - Wochen 1-3: ein Training pro Woche, Mittwochabend 19 bis 20 Uhr
 - Wochen 4-10: zwei Trainings pro Woche, Mittwochabend 19 bis 20 Uhr und Samstagmorgen 11 bis 12 Uhr
- ✓ Ernährungsworkshop Dauer ca. 2.5 h
- ✓ T-Shirt Kurzarm
- ✓ 10 % auf Laufschuhe bei Jet Sport Bülach, 35 % bei Sponser, Aktionen bei Skinfit
- ✓ Einkaufsbegleitung Sportbekleidung

Preis CHF 390.—

Kundenmeinung J.S.: «Aller Anfang ist schwer - aber nicht mit Forest Fitness. Nach fast einem halben Jahrhundert auf dem Sofa, habe ich es endlich angepackt. Hätte ich gewusst, dass Bewegung an der frischen Luft so Spass machen kann, hätte ich definitiv schon viel früher damit angefangen. Ich dachte, der Einstieg sich zu Bewegung sei viel schwieriger.

Dank Corinne und Pascale sowie allen Teilnehmern war es easy den Einstieg zu finden und mit jedem Training steigt die Motivation. Heute ist Forest Fitness das Highlight der Woche. Das Abnehmen kam dann auch wie von alleine»

Anmeldung unter www.forestfitness.ch/kontakt oder Email info@forestfitness.ch

Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung
Pascale Trümpy 079 661 10 61, Corinne Rüegg 079 231 18 08