



**fit-and-eat.ch**

**FOREST**

*fitness.ch*



**DAS TRAININGSERLEBNIS IM  
WALD  
VON NULL AUF GLÜCKLICH IN 75  
MINUTEN**

**KRAFT-UND AUSDAUERTRAINING,  
KOORDINATION, BALANCE UND  
BEWEGLICHKEIT IN DER**

**GRUPPENTRAININGS:  
AKTUELL, WEITERE AUF ANFRAGE**

---

**JEWELS 08.45 BIS 10 UHR  
DONNERSTAG (Auf Wunsch)  
FREITAG Oberweningen**

---

**JEWELS 18.45 BIS 20 UHR  
DIENSTAG Lengnau AG HIIT, Zirkel  
DONNERSTAG Böbikon AG Halle oder Draussen  
19.00 - 20.00Uhr**

**[www.forestfitness.ch](http://www.forestfitness.ch), [michele@fit-and-eat.ch](mailto:michele@fit-and-eat.ch), Bodenstrasse 4A, 5426 Lengnau AG, Tel.**

- BODY CHANGE SYSTEM**
- ERNÄHRUNGSCOACHING**
- STRESSMANAGEMENT**
- MENTALE STÄRKE**
- PERSONALTRAINING**
- GRUPPENTRAINING**
- FIRMENTRAINING**
- FOREST FITNESS**
- TRX-SUSPENSIONS TRAINING**
- BLACKROLL TRAINING**

**www.fit-and-eat.ch, michele@fit-and-eat.ch, Bodenstrasse 4A,  
5426 Lengnau AG, Tel. 056/511 06 68**

