

FITNESS total

Ausgabe: Juni – Juli 2011

DAS LIFESTYLE-MAGAZIN AUS IHREM STUDIO

SCHWEIZERMEISTER
M. GAHLINGER



www.martingahlinger.ch

FITLINE

Club

365 Tage geöffnet

Fr. 365.- im Jahresabo

**Fr.1.- pro Tag für Ihre
Fitness und Gesundheit**
www.martingahlinger.ch

Fitnessstudio Preis



Stella Trophy 2011 Gesamtsiegerin und
Sieger Sonja und Martin Gahlinger



Das Fitline Fitnesscenter gewinnt
den 1 Preis der Fitnesscenter mit
den sieben Top platzierten Athleten!

Der Schlüssel zur schlanken Figur

Wir machen Sie schlank und straff mit
Isolationsübungen



Prenrecaj
Marija

Isolationsübungen



Stella Trophy Fitness Siegerin 2011
Desireè Bucher

Isolationsübungen für schlanke Muskeln

Wenn Sie schlank sind und Ihre Muskeln straffen möchten sollten Sie hauptsächlich Isolationsübungen machen.

Führen Sie Grundübungen aus werden Sie an Muskelmasse zulegen und schon bald wird Ihre Jeans zu eng sein!

Lassen Sie sich vom Trainer ausführlich beraten!

Dipl. Trainer
M.Gahlinger

www.martingahlinger.ch

SUPPLEMENT UPDATE

Vanadyl entwässert natürlich



Unter dem Vorzeichen der Insulinresistenz scheint Vanadyl am besten zu wirken.

Vanadylsulfat

Vanadyl ist ein natürliches Mineral (Vanadium) das dem Körper überschüssiges Wasser auf natürliche Art entzieht.

2 bis 4 cm. schlankere Beine sind keine Seltenheit!

Das Beste daran ist der Gewichtsverlust der bleibt auch wenn Sie richtig viel trinken.

Vanadyl erhalten Sie im Fitline für Fr. 39.- pro 2 Monats Packung.

lassen Sie sich beraten
M.Gahlinger

Wer falsch trainiert riskiert Gelenk und Knorpelschäden!



Die Grundregel lautet:
Das Gewicht muss
In jeder Position
gestoppt und gehalten
werden können!!!

Wer mit Überlast oder
auch mit leichtem Gewicht
und unsauberer Trainings-
technik trainiert muss
mit Folgen rechnen.

Starke Schultern sind im Bodybuilding sowie im alltäglichen Leben Pflicht

Gesundheits – Tipp

Gesund dank Entsäuerung

Trinken Sie genügend Wasser
Essen Sie vor dem Schlafen
Joghurt mit 5g. Pro Base.

Probase enthält basische Mineralien
wie Calcium, Magnesium, Mangan und Zink
Diese Mineralien entsäuern Sie und
heben während dem Schlaf Ihre Hormonwerte
für ein besseres Muskelwachstum an!



Martin trinkt

7 bis 10 Liter Wasser täglich.



Mike trinkt

bis 20 Liter Wasser täglich.

Zukunfts Athleten



Fitline

Mario
aus Uzwil



Mike
aus Will



Paulino
aus Bazenheid

FITLINE

Club

Oeffnungszeiten:

Montag bis Freitag

8.00Uhr bis 22.00Uhr

Samstag und Sonntag

8.00Uhr bis 18.00Uhr

Preise:

1 Monat Fr. 59.-

1/2 Jahresabo Fr. 280.-

1 Jahresabo Fr. 365.-

Personaltraining:

1 Std. Fr. 25.-

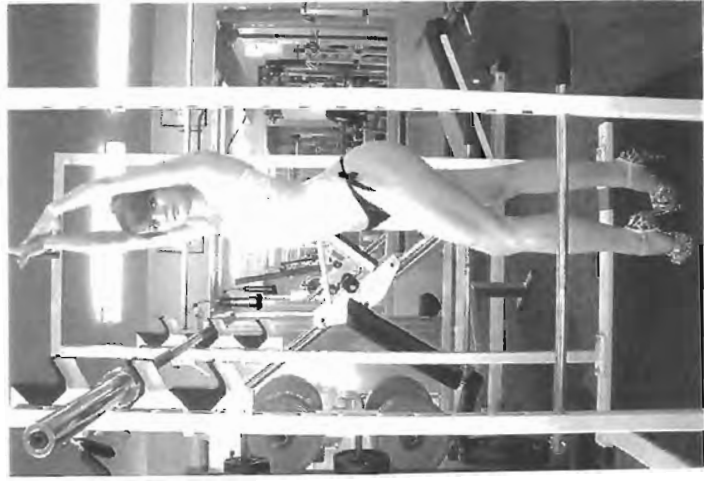


Wilerstrasse 23, 9602 Bazenheid

Tel: 079 / 316 01 29

The Art of PHOTOGRAPHY

by M. Gahlinger



Barbara



Cem



Natascha

www.martingahlinger.ch