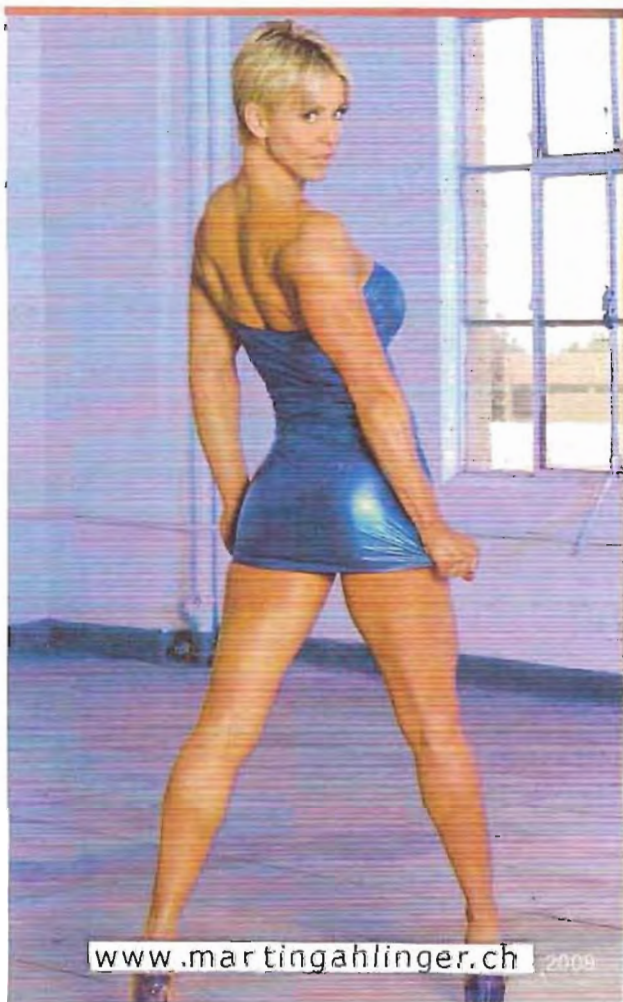


Fitness total

DAS LIFESTYLE-MAGAZIN AUS IHREM STUDIO



Neue helle Räumlichkeiten im Fitline Bazenheid

Fitline Bazenheid

UNSER ANGEBOT

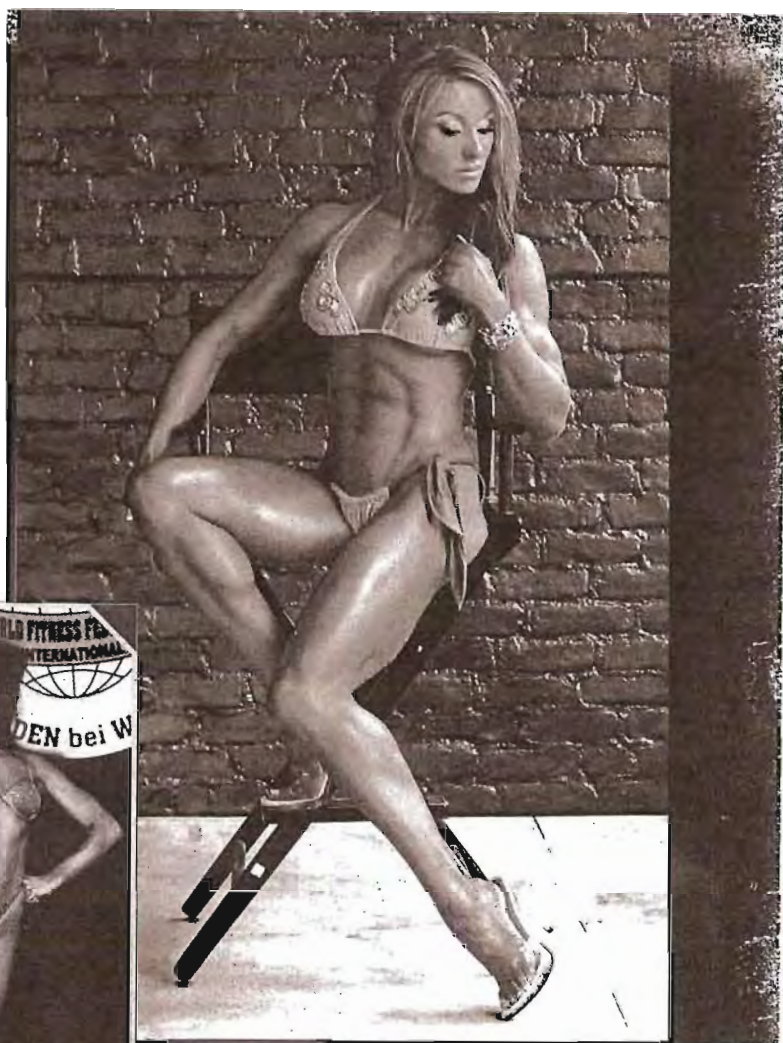
- > Fitneß und Gesundheitstraining allgemein.
- > Gewichtsreduktion:
Auf Wunsch mit Körperfettmessung und Body Control System.
- > Herz - Kreislauftraining:
Mit Blutdruckpass und Pulsmessung
- > Ernährungsberatung:
Die einfache Beratung mit dem für Sie angepaßtem Ernährungsplan zum Erfolg.
Kosten Fr.50.-
- > Muskelaufbau von A bis Z für Leistungs- und nicht Leistungssportler
- > Beratung - Sinn und Zweck von Zusatznahrung
- > Wettkampfvorbereitung und Betreuung für Fitneß- Bodybuilding Wettkämpfe von S.P.F -W.P.F Athleten



Dipl. Trainer M.Gahlinger

www.martingahlinger.ch

FRAUEN-FITNESS



*Wir zeigen wie Sie fit werden
Mit Übungs-Einschreibetabelle
und Bodykontrol-System
(Exklusiv FITLINE)*

Spezialtraining
für schlanke straffe Beine

BAUCHMUSKELN

Bauchtrainer

Die meisten Geräte auf dem Markt können Ihnen helfen, einen geformten, flachen Bauch zu erreichen, während sie den Druck auf den Rücken, den Sit-ups bewirken können, vermeiden. Sie sind gut, um Ihren Hals und Kopf ausgerichtet zu halten und zwingen Sie auch, eine gute Technik zu nutzen.



Die hier abgebildeten Übungen sind sehr einfach auszuführen.

Vorausgesetzt, der Trainer ist in der Lage die Übungen richtig zu erklären oder vorzuzeigen.

M. Gahlinger,
Diplomierter Trainer

INTENSITÄTSKONTROLLE

auf oder neben Ihren Knien



vor der Brust



hinter dem Kopf



über dem Kopf gestreckt



auf dem Boden



angezogene Position



Beine gerade in der Luft



leichte Neigung



stärkere Neigung



extreme Neigung



Bauchmuskeln



Neben dem Training ist hauptsächlich die Ernährung entscheidend für Ihre Bauchmuskeln.

Das Training für einen flachen, straffen Bauch ist nicht dasselbe Training wie für tiefe Bauchmuskeln



Ihr Trainer M.Gahlinger

Fit

NE



Neue größere, he
keiten im Fitline

Speziell erweiter

Cardio - Ausdauer
mit Stretching un

Hantelbereich (

ine

WWS

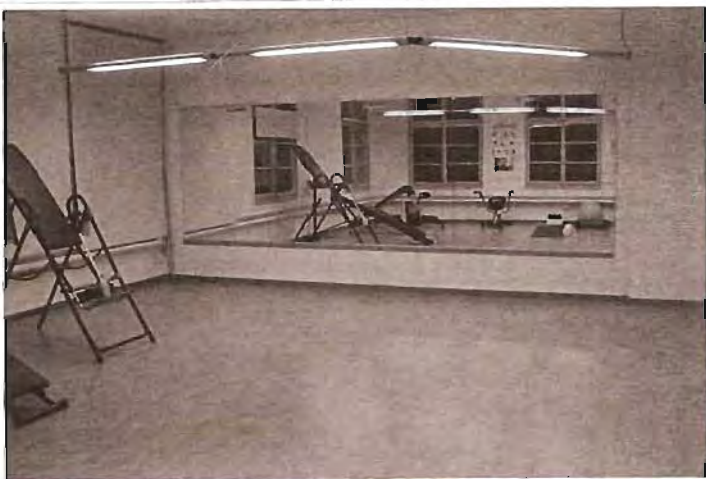


elle Räumlich-
Bazenheid.

et wurde der...

rbereich
d Therapie. (Neu)

Ausgebaut)



Die drei Körpertypen



Ektomorph

Der klassische „Hardgainer“, dünn mit wenig Körperfett.



Mesomorph

Die ideale Bodybuilding-Genetik – athletisch und muskulös.



Endomorph

Veranlagung zur Speicherung von Körperfett; muss hart kämpfen, um schlank zu werden.

Chris Hobrecker

Muskelaufbau oder auch eine Diät, sollte vom Trainer, ihrem Körpertyp angepasst werden!!!

‘Ein Sport-Ernährungsberater kann ein Ernährungsprogramm entwickeln, das zu Ihrer Genetik, Ihren Zielen und Ihrem Lebensstil paßt!’

Sie können sich viel Zeit sparen und werden motiviert und erfolgreich trainieren.

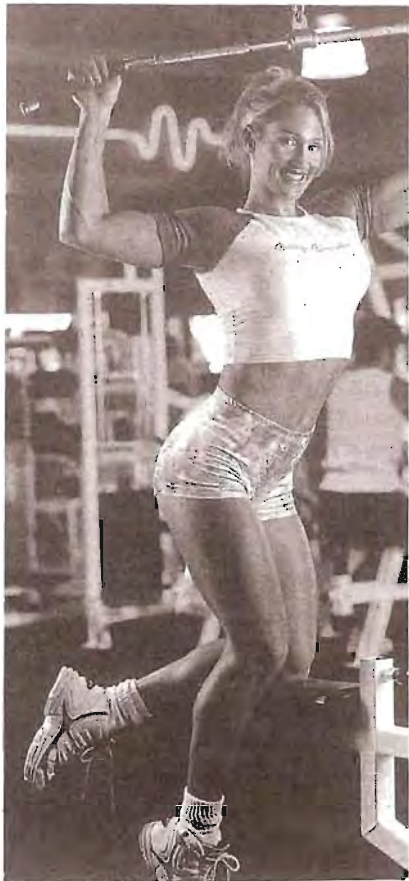
VORRAUSGESETZT IHR TRAINER KENNT SICH MIT DEN VERSCHIEDENEN KÖRPERTYPEN AUS

Martin Gahlinger Ihr persönlicher Trainer

Rücken - Therapie

Das Rückentraining mit den speziell für Sie ausgewählten Übungen, wird Ihr Rücken schonend und schnell stärken.

Unter Anleitung vom Dipl. Rückentrainer lernen Sie jede einzelne Übung richtig auszuführen.



Ihr persönlicher Fitness-Plan

Sie erhalten Ihren persönlichen Trainingsplan, der auf Sie abgestimmt und fortlaufend angepasst wird.

FITNESS - CENTER BAZENHEID

Aktion

1 Jahresabonnement

Fr. 490.-



Die Sommer Aktion im Fitline Bazenheid
ist gültig bis und mit 31 Juli 2009



FIT - LINE PREISE 2009

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
9.⁰⁰-12.⁰⁰ Uhr / 15.⁰⁰-21.³⁰ Uhr

Samstag
10.⁰⁰-15.⁰⁰ Uhr

Fitness - Preise:

Einzeleintritt	Fr. 14.-
10er Karte	Fr. 110.-
1 Monat	Fr. 79.-
3 Monate	Fr. 210.-
6 Monate	Fr. 390.-
1 Jahresabo	Fr. 590.-

Probetraining:

GRATIS - Probetraining nur gegen Voranmeldung



071 / 931 44 74

www.martingahlinger.ch

Einfach Stark

4 Platz an der Europameisterschaft 09
Martin Gahlinger



Martin Gahlinger posiert in Nancy,
Frankreich hinter dem Hotel (Novotel)
vor einem US Panzer.

Martin hat von der Herbstmeisterschaft 08 auf die
EM 09 7kg Muskelmasse zugelegt und will an der
Mr. Universum Wahl im November in Italien Triumphieren.