

Fitness total



Ausgabe Aug. / Sept. 2011

DAS LIFESTYLE-MAGAZIN AUS IHREM STUDIO

FITLINE

Club

365 Tage geöffnet

Fr. 365.- im Jahresabo

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

PERSONAL – TRAINING

FR. 50.– PRO STD.



Martin Gahlinger Ihr Trainer

079 316 01 29

WWW.MARTINGAHLINGER.CH

Zukunfts Athleten

Fitline



Barbara aus Wil



Meik aus Wil



Mario aus Uzwil



Samuel aus Bazenhaid

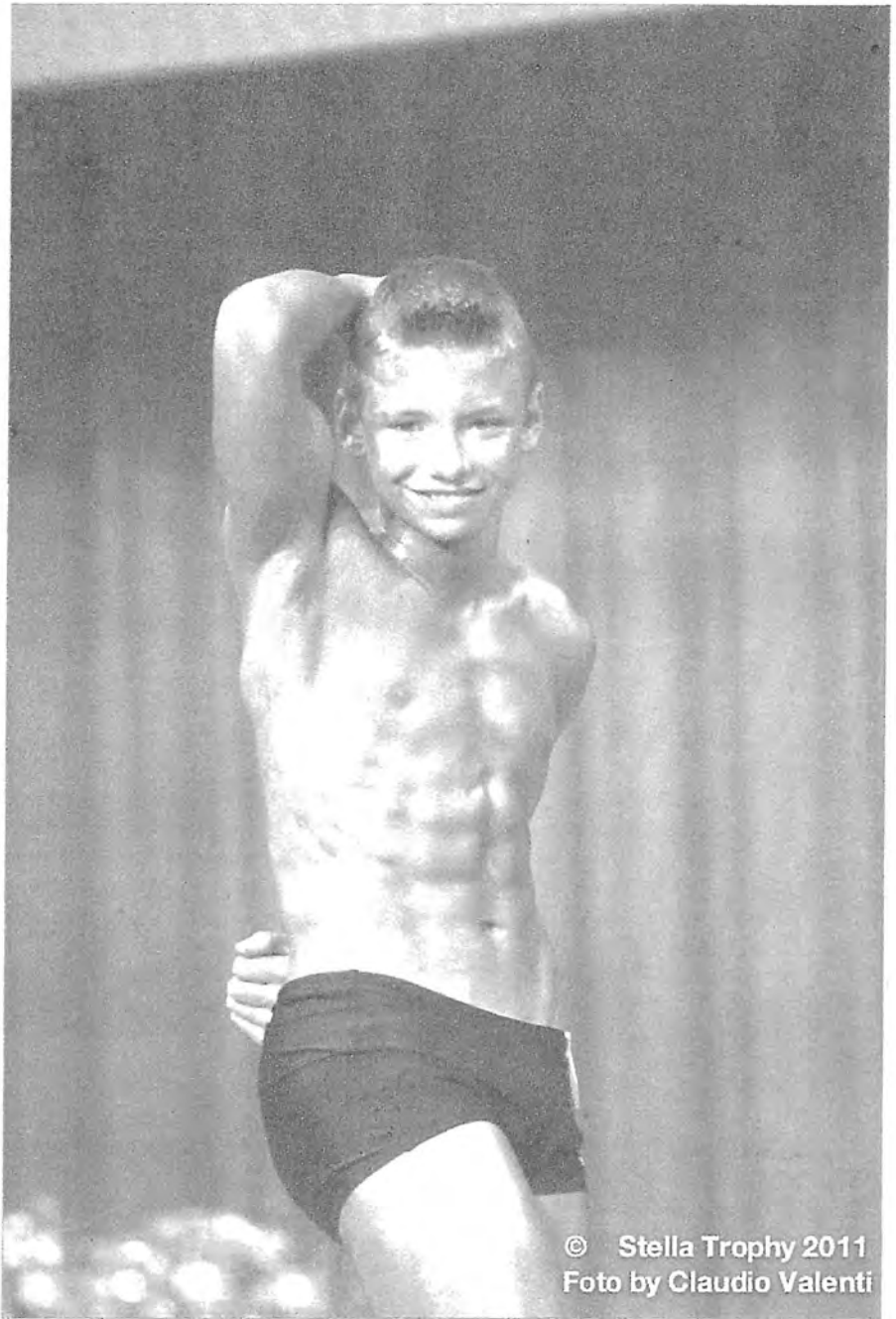
Schlank um die Taille und Oberschenkel
Ist nicht nur schön sondern auch gesünder!



Wir machen Sie schlank und straff mit
Isolationsübungen

lassen Sie sich beraten
M.Gahlinger

Wer mit Muskeltraining früh beginnt hat's leichter



© Stella Trophy 2011
Foto by Claudio Valenti

Und das gilt auch für andere Sportarten sowie
im alltäglichen Leben!

Franco Carlotto 6 facher Fitness Weltmeister



Auch Weltmeister Franco Carlotto
Begann sein Training als 14 Jähriger
und ich trainierte und begleitete Ihn
von Deutschland, Griechenland bis
nach Russland zu all seinen Titeln.

Wer falsch trainiert riskiert Gelenk und Knorpelschäden!



Vorgebeugtes Rudern

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.



Dipl. Trainer
M.Gahlinger

Testen Sie unser Lady-Fit Trainingsprogramm

Teil 1, 2 oder neu 3 für Fortgeschrittene



Für Ihre Figur

Gratis Probelektion gegen Voranmeldung

079 316 01 29

DER GESUNDE HAT
1000 WÜNSCHE,
DER KRANKE
NUR EINEN



www.martingahlinger.ch

FITLINE

Club

Oeffnungszeiten:

Montag bis Freitag

8.00Uhr bis 22.00Uhr

Samstag und Sonntag

8.00Uhr bis 18.00Uhr

Preise:

1 Monat Fr. 59.-

½ Jahresabo Fr. 280.-

1 Jahresabo Fr. 365.-

Personaltraining:

1 Std. Fr. 50.-



Wilerstrasse 23, 9602 Bazenheid

Tel: 079 / 316 01 29

The Art of PHOTOGRAPHY

by M. Gahlinger



Barbara



Marija

www.martingahlinger.ch