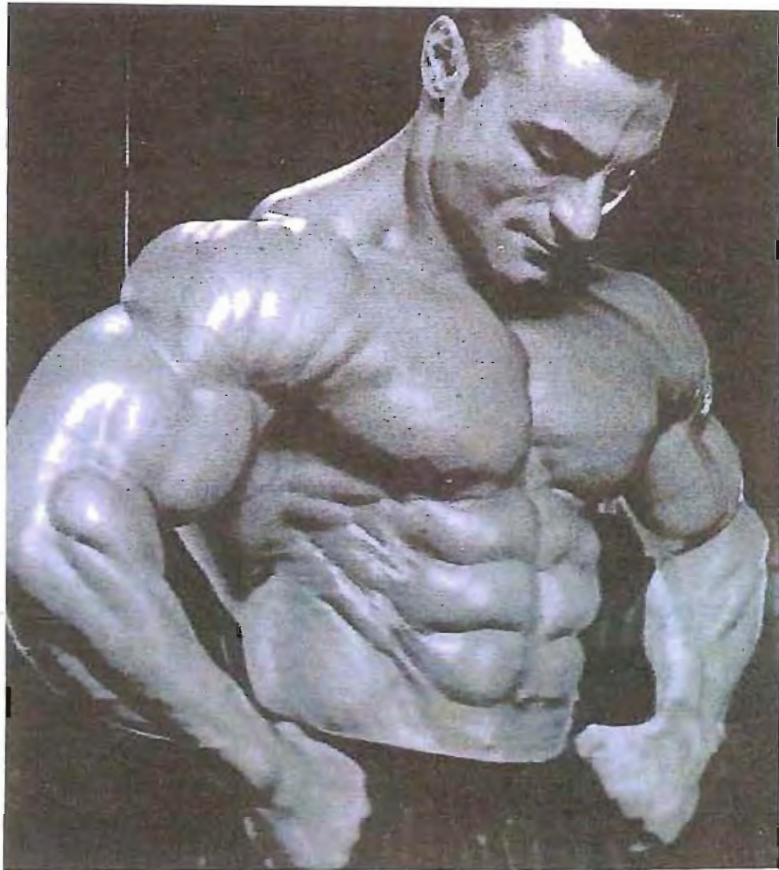


Fitness total

DAS LIFESTYLE-MAGAZIN AUS IHREM STUDIO



www.martingahlinger.ch



Neue helle Räumlichkeiten im Fitline Bazenheid

UNSER ANGEBOT

> Fitneß und Gesundheitstraining
allgemein.

> Gewichtsreduktion:
Auf Wunsch mit Körperfettmessung
und Body Control System.



Dipl. Trainer M.Gahlinger

> 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

www.martingahlinger.ch

FRAUEN-FITNESS

Lady Fit das
Figurprogramm
speziell für
Frauen. Oder
Lady Fit 2 für
Fortgeschrittene



Reni Schaflützel Miss Fitneß 2005

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

071 931 44 74

ÜBUNG DES MONATS



Im Fitline Bazenheid zeigen wir Ihnen die besten Figurübungen.

Eine der Besten Bein und Po Übungen ist beispielsweise die Bulgarische Kniebeuge.

Verwechseln Sie aber die Bulgarische Kniebeuge nicht mit der Ausfallschritt Übung.

Diese Übung ist weitaus schwieriger auszuführen und zielt genau auf Ihre Gesässmuskeln.

Sie können diese Kniebeuge mit zwei kurz oder eine Langhantel ausführen.



Erlernen Sie die korrekte Übungsausführung.

DAS STARKE TRIO FÜR TRIZEPS

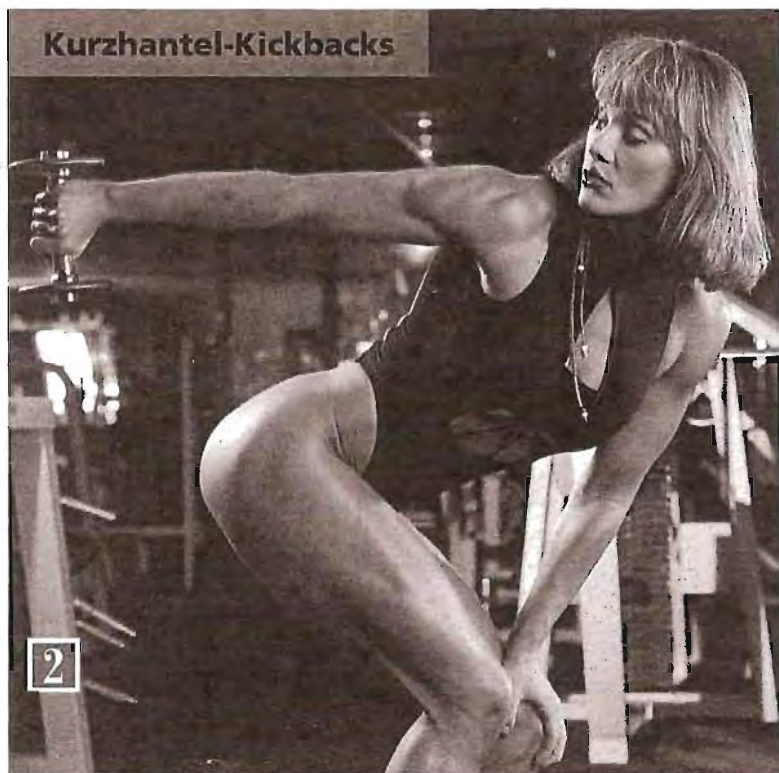


Trizepsstrecken am Seil

Drei starke Übungen für straffe Trizeps



Kurzhantel Überkopfstrecken



Gezieltes Training - Fitline Bazenheid

IMMER MEHR ATHLETINNEN UND ATH



30. Oktober 2009
S.P.F. Schweizermeisterschaft in Zürich (Rüti)

LETEN BEREITEN SICH IM FITLINE VOR



20% Rabatt

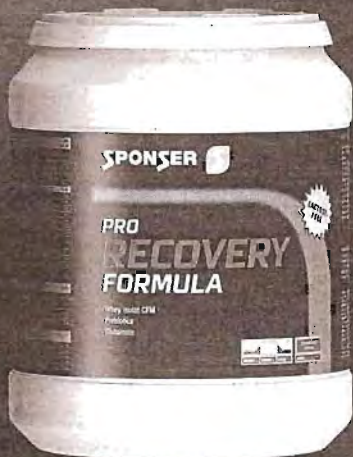
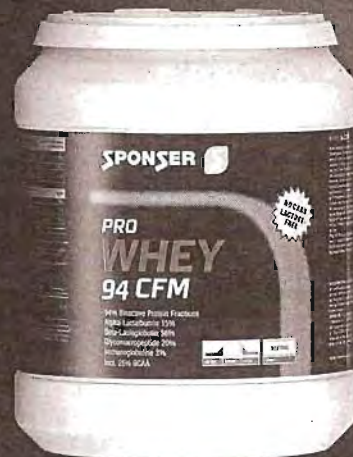
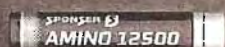
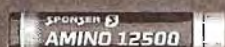
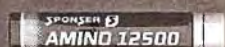
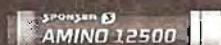
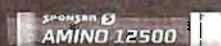
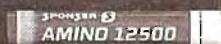
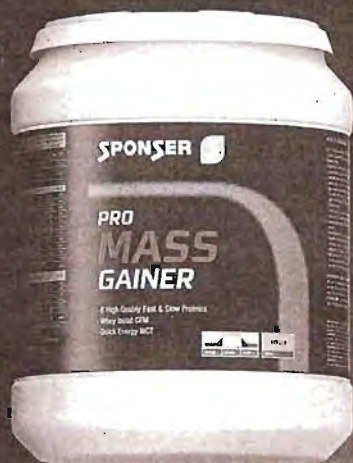


Auf alle rechts abgebildeten
Sponser Sportnahrungs -
Ergänzungen erhalten Sie einen
Einführungsrabatt von 20%

Gültig bis 1 Oktober 2009

exklusiv im Fitline

www.martingahlinger.ch



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



FIT - LINE PREISE 2009

Öffnungszeiten:

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

Samstag
10.⁰⁰-15.⁰⁰Uhr

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

Martin Gahlinger Training

jetzt neu auf Youtube



Rücken Nacken und
Bizepstr.



Schultertr.



Brust- Trizepstr.

Und auch auf www.martingahlinger.ch

vierfacher CH. Meister M.Gahlinger