

Ausgabe Sept./ Okt.

FITNESSE total

Fitness-Center
FITLINE-Bazenheid
Toggenburgerstr. 1a
071/931 44 74



FITLINE BAZENHEID

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO. - FR. 09.00 - 12.00UHR

15.00 - 21.30UHR

SA. 10.00 - 15.00UHR

PREISLISTE:

1 JAHRESABO FR. 450.-

½ JAHRESABO FR. 280.-

10ER - KARTE FR. 100.-

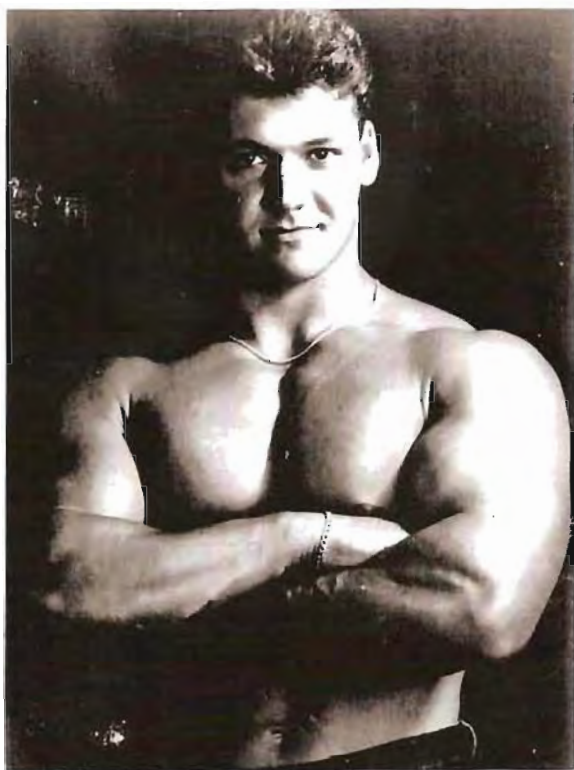
1 MONATSKARTE FR. 59.-

EINZELLEINTRITT FR. 14.-

--- TEL: 071 / 931 44 74 ---

--- WWW.MARTINGAHLINGER.CH ---

BETREUTES TRAINING



Trainieren Sie nicht unbetreut
In Ihrem Keller-Nebenzimmer
denn es richtet meist mehr Schaden
als Nutzen an !!!

Ihr dipl. Trainer seit 20 Jahren
M. Gahlinger

Ratgeber

Was esse ich am besten vor dem Training?

Ca. 30gr. leichtverdauliches Protein und ein mittelgrossen Apfel !

ESSEN SIE DAS Apfel

WARUM Ungefähr eine Stunde bevor Sie sich auf den Weg ins Studio machen, müssen Sie Ihren Körper mit etwas schnell verdaulichem Protein und langsam verdaulichen Kohlenhydraten versorgen. Damit bringen Sie sich in den Genuss lang anhaltender Energie, die sicherstellt, dass Sie das gesamte Workout hindurch hart trainieren können, ohne Ihre Fettverbrennung zu behindern. Um das zu tun, sollten Sie zu einem Apfel greifen. Eine im Juni 2007 in *Medicine & Science in Sports & Exercise* veröffentlichte Studie berichtete nämlich, dass die Polyphenole in Äpfeln für die Verdopplung der Muskelkraft von Ratten verantwortlich waren. Außerdem wurde bei den Ratten, denen der Polyphenolextrakt aus Äpfeln verabreicht wurde, 30% Körperfettverlust und signifikant weniger Muskelermüdung während Workouts notiert. Das sollte Grund genug für Sie sein, herzhaft in einen Apfel zu beißen bevor Sie an die Gewichte gehen.



Trainieren Sie nie mit leerem Magen
Trainieren Sie aber auch nicht nach
einer grossen Mahlzeit

M.Gahlinger Ihr Trainer

Fitline Bazenheid

Nicht nur für Athlet-innen

Jede Frau und jeder Mann kann fit werden und in Form kommen, vorausgesetzt Sie sind bereit Ihre Ess und Trainings-Gewohnheiten zu ändern.



*Nordic Walking: Spazierengehen auf
Krankenschein*

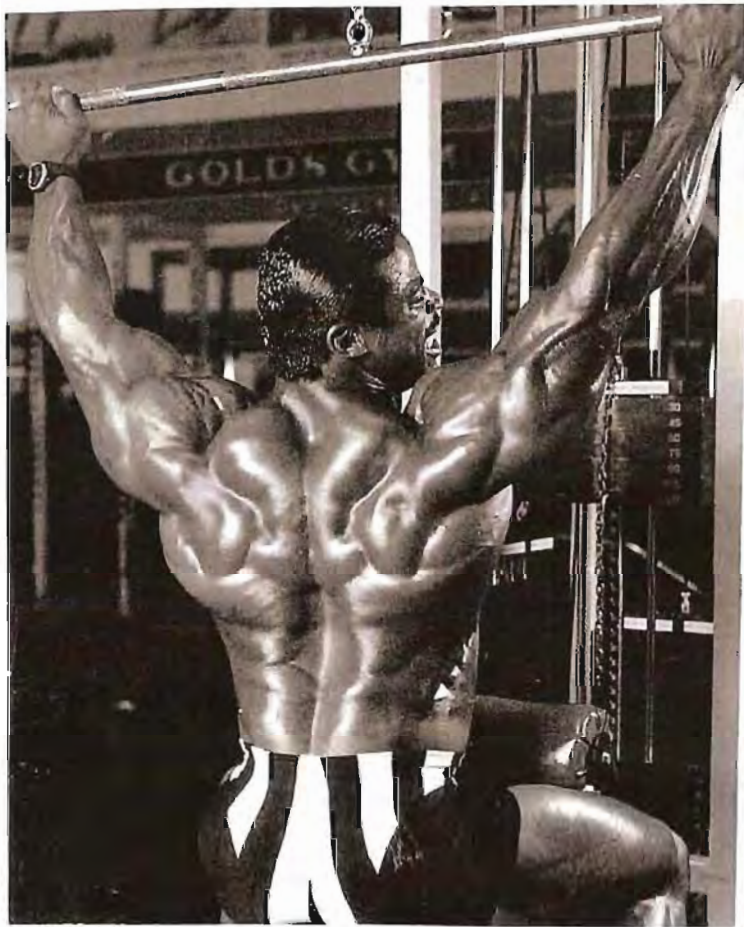
Neben Walking ist Muskeltraining
die optimale Ergänzung gegen Übergewicht

LÖSEN SIE JETZT IHR PERSÖNLICHES

FIT UND SCHLANK ABO

Bewegungslehre

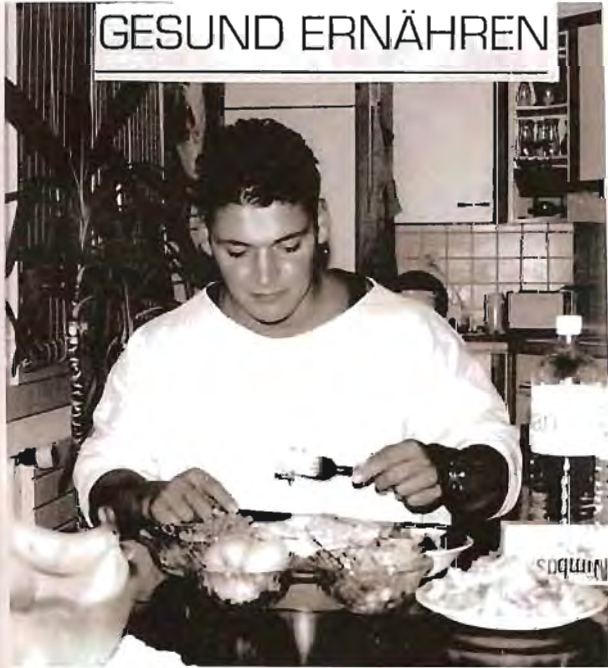
Der Muskel sucht immer den Weg des geringsten Widerstands.



Hier stimmt alles: Aaron Baker beim Latziehen. Einer guten Alternative zu Klimmzügen. Vor allem aufgrund der möglichen Variationen.

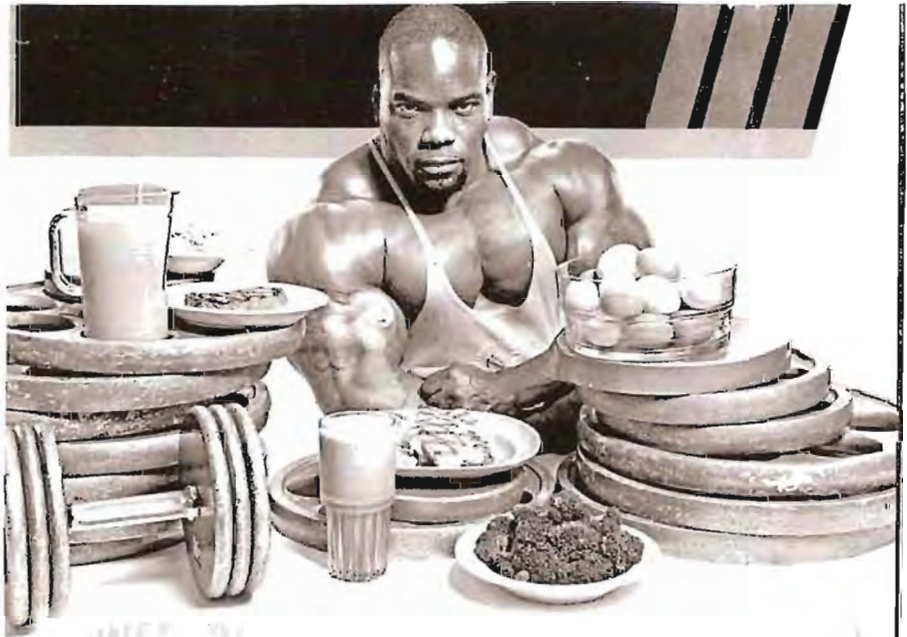
Um Ihren Körper zu stärken und an Stabilität zu gewinnen sollten Sie bei jeder einzelnen Übung den gesamten Bewegungsablauf bestimmen.

GESUND ERNÄHREN



Um richtig stark zu werden, ist eine gute Auswahl von Grundnahrungsmittel Pflicht.

Wer sich in jungen Jahren mit gesunden Grundnahrungsmittel ernährt schafft die Grundlage für starke Muskeln.



TRAINING FÜR SIE?

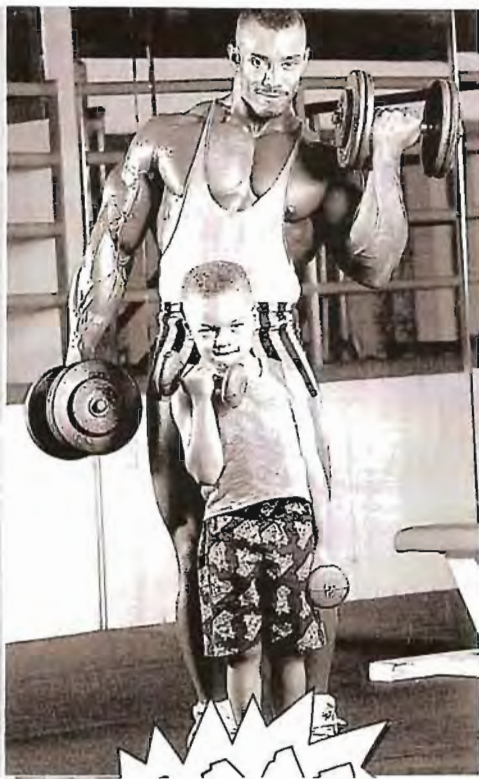
Die Frage ist nicht unbedingt:
wie gross Ihr Fitnessclub ist,
oder wie teuer das Abonne-
ment...

Vielmehr wieviel Zeit und
Wissen Ihr Trainer für Ihr
Training investiert.



Mike und Barbara bereiten sich im FITLINE auf
Ihren ersten Wettkampf vor.

M. Gahlinger
fünffacher Schweizermeister
und Dipl. Trainer



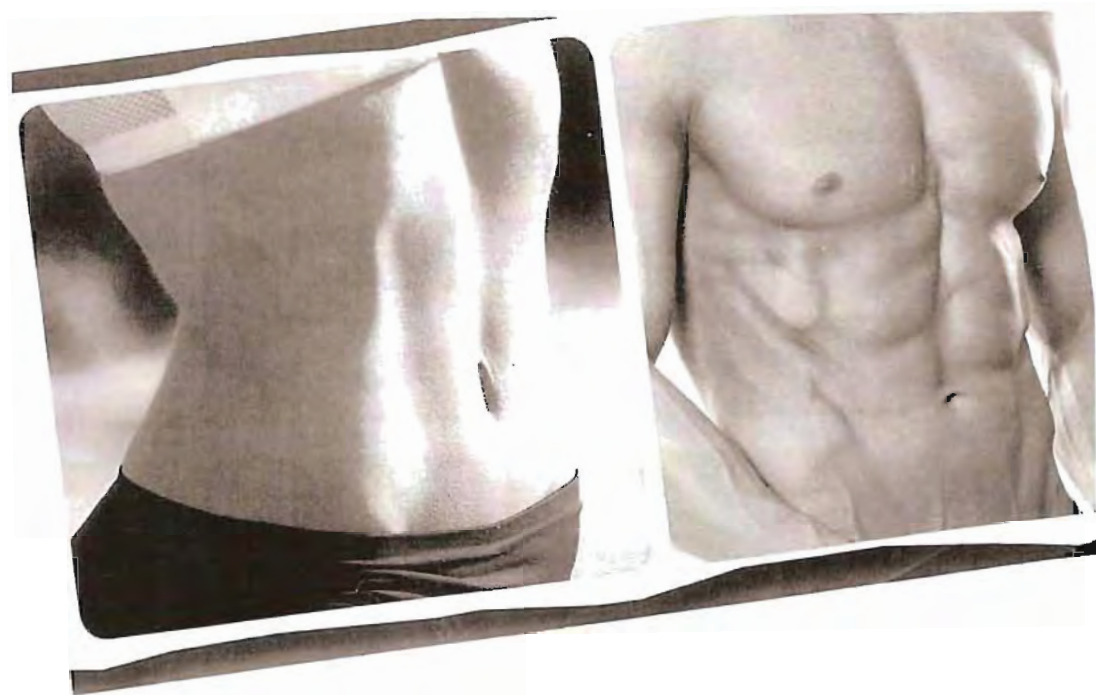
**FRÜH
ÜBT SICHS
LEICHTER**

**Wer einmal
Junioren Meister-
oder Meisterin
werden will**



Gesundheit

Jeder Mensch, der einmal richtig krank war, weis dass die Gesundheit das Allerwichtigste im Leben ist.



Nur mit Muskeltraining, ist eine schnelle und starke Fettabnahme, auf gesunde Art möglich.

LADY - FIT 2

Das exclusive
Frauen – Fitness
Programm.
Für Deine
Figur, mach
was draus.



www.martingahlinger.ch

The Art of PHOTOGRAPHY

by M. Gahlinger



S.P.F. / FITLINE ATHLETINNEN