

Fitness total



DAS LIFESTYLE-MAGAZIN AUS IHREM STUDIO



www.martingahlinger.ch

Unser Athleten-Team



Sonja und Martin
S.P.F
Schweizermeister/in
2009
mit dem CH - Meister-
und dem Studio Pokal.

Das Athletenteam:
Alle sechs Athleten
schafften eine Platzierung
unter den Top 3 in ihrer
Kategorie, somit wurde
das Fitline Bazenheid
als bestes Schweizer-
Fitneßcenter ausgezeichnet.
(Studiowertung Nr.1)



Fitline Fitneß Frauen



Fitline Bazenheid



Grosse Auswahl feinsten Proteinriegel

New: Gato - Shake
Die besten Aufbau und
Fitneß Shaks

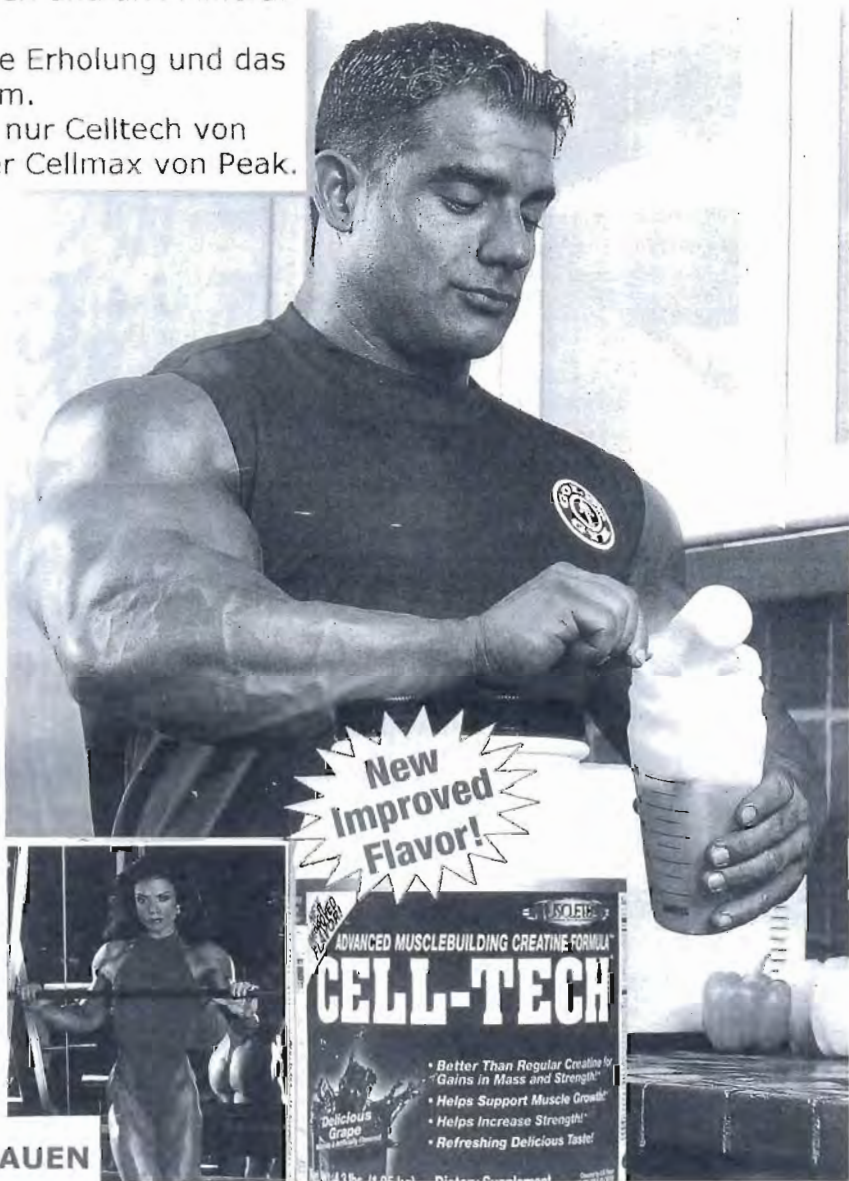
Muskel - Aufbau

Laden Sie während dem Training Ihre Muskeln mit Creatin, Glutamin, Taurin, Vitaminen und div. Mineralstoffen auf.

Beschleunigt die Erholung und das Muskelwachstum.

Verwenden Sie nur Celltech von Muskeltech oder Cellmax von Peak.

Vorsicht!! vor Cellader mit zuviel Zucker oder Maisstärke. Sonst legen Sie Fett statt Muskelmasse zu. Ihre nächste Diät oder Wettkampf wird zeigen, was Sie an Muskelmasse zugelegt haben!



AUCH FÜR FRAUEN

- Better Than Regular Creatine for "Gains in Mass and Strength"
- Helps Support Muscle Growth
- Helps Increase Strength
- Refreshing Delicious Taste!

Vitamin - Tipp

Teil 1

von Martin Gahlinger

NICHT ALLE HABEN GENUG DAVON

VITAMIN	ERGIEBIGE QUELLEN
A (Retinol)	Leber, Lebertran, Vollmilch, Eigelb, Butter, Käse, Fisch
Beta-Carotin (Provitamin A)	Gelb-oranges und grünes Obst und Gemüse (Karotten, Peperoni, Spinat, Grünkohl, Melone, Pfirsich, Aprikose)
D (Calciferol)	Lebertran, Fisch, Eigelb, Butter, Vollmilch, Vollfettkäse (wird bei Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet!)
E (Tocopherol)	Getreidekeime, pflanzliche Öle und Fette, z.B. Weizenkeim- und Sonnenblumenöl, Nüsse, Erdnüsse, Mandeln
B ₁ (Thiamin)	Schweinefleisch, Hülsenfrüchte, Leber, Hefe, einige Fischarten (Hecht, Lachs, Scholle), Kartoffeln, Vollkornprodukte
B ₂ (Riboflavin)	Milch(produkte), Fleisch, Eier, Vollkornprodukte, Leber, Meerfische, Hefe
B ₆ (Pyridoxin)	Fleisch, Leber, Fisch, Milch, Vollkornprodukte, Kartoffeln, grünes Gemüse, Hefe, Banane
B ₁₂ (Cobalamin)	Fleisch, Leber, Fisch, Eigelb, Milch, Käse
C	Obst (speziell Zitrusfrüchte), Erdbeeren, Sanddornbeeren, Grüngemüse, Kohlgemüse, Tomaten, Kartoffeln, Paprika
Folsäure	Gemüse, Getreideprodukte, Weizenkeime, Soja, Hefe, Kartoffeln, Fleisch, Leber, Eier, Milch, Käse

In der nächsten Ausgabe Vitamin Tipp Teil 2

Vitamin - Tipp

Vitamin E (Tocopherol)

----- Eines der wichtigsten Vitamine -----

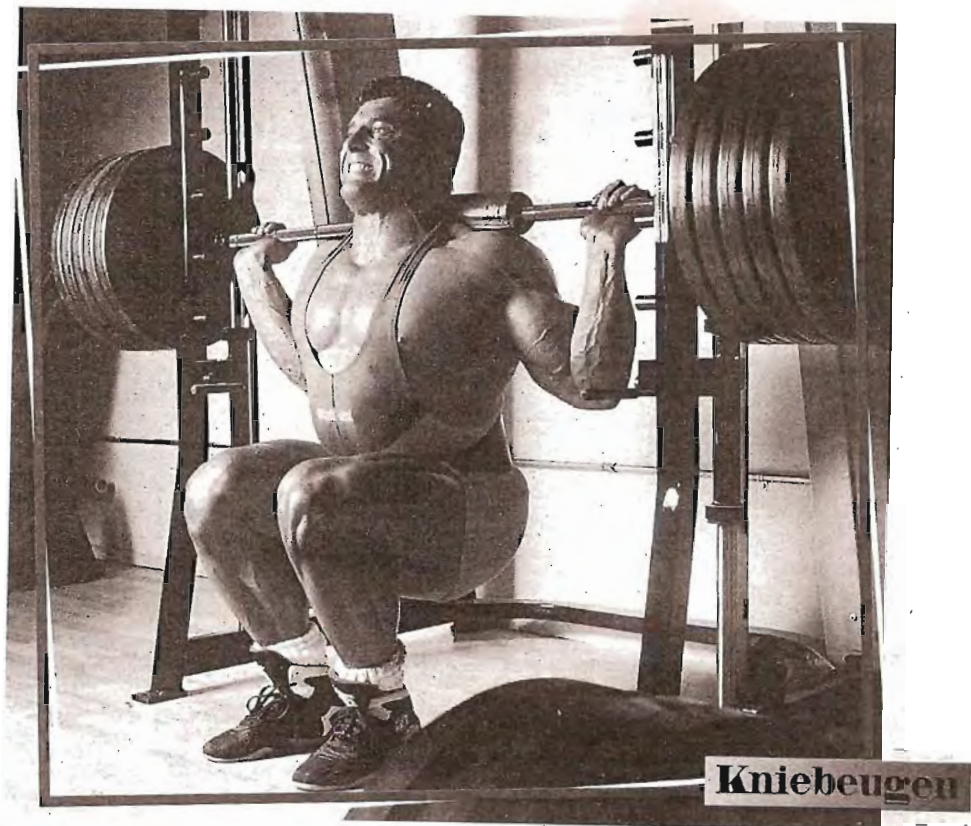
Für ein straffes Bindegewebe



Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin und kann, somit in der Leber gespeichert werden. Das heisst, dass Sie es dem Körper nicht täglich zuführen müssen. Bei fettarmer Ernährung oder in Diäten sollten 2 mal wöchentlich je 300 bis 400 Einheiten, als Schutz für Ihre Abwehrkräfte, zugefügt werden. Vitamin E stärkt ebenfalls das Bindegewebe, strafft die Haut und schützt vor Cellulite. Das Vitamin ist auch hauptverantwortlich für die Zellerhaltung und Reparatur geschädigter Muskelzellen. Nehmen Sie Vitamin E Dragees, vor oder zu einer Mahlzeit, zweimal wöchentlich.

ÜBUNG DES MONATS

 Kniebeugen in der Multipresse



Die geführte Kniebeuge ist korrekt ausgeführt, eine der besten Übungen für die (Quadrizeps) Oberschenkelmuskulatur.
Meine Lieblings-Beinübung

M. Gahlinger Schweizermeister 2009

Drei CH-Meister/innen 2009

Figur CH-Meisterin
Sonja Gahlinger

Bodybuilding CH-Meister
Martin Gahlinger

Fitneß CH-Meisterin
Cony Aebi



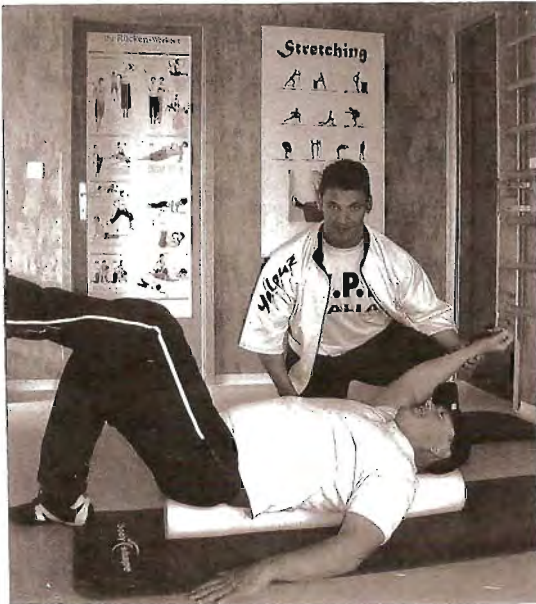
Mister Universum 2009
in Campobasso Italien

4. Platz Martin Gahlinger mit dem
Gesamtsieger aus Südafrika (rechts)



RÜCKEN STÄRKEN

In 5 Wochen Therapietraining zum gestärkten Rücken
2 x wöchentlich 50min. gezieltes Rückentraining



Sie werden betreut und die Übungen bestehen aus Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität und Entlastung. Alle Übungen sind angenehm und leicht ausführbar.

Im Therapietraining sind
10 Lektionen á 50min.
2x wöchentlich, hintereinander auszuführen. Verpasste Lektionen werden nicht nachgeholt oder rückerstattet.
Kosten: Fr. 300.- sind zu Beginn zu bezahlen.

Sie können auch nach der Therapie schmerzfrei ohne Training bleiben.

Wen nötig können Sie einige der Übungen zu Hause fortführen.

Auch weitere Therapiestunden sind möglich, aber meistens nicht nötig.

M. Gahlinger ist dipl. Trainer und führt jede einzelne Std. mit Ihnen durch.

Auch Entspannungstipps / Wärmebehandlungen sind je nach Rückenverletzung oder Operationen sehr effektiv wirksam.

Also bevor Sie viel Geld für ein Wasserbett oder Ähnliches ausgeben, versuchen Sie es mit dieser preisgünstigen Rückentherapie von

M. Gahlinger, Ihr Therapeut

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

Trainerin Sonja Gahlinger



Schweizermeisterin 2009



gewinnt mit 46 Jahren
den Figur CH-Meistertitel