



FRAUENFIT MIT FILIZ – IN 7 WOCHEN ZUM NEUEN KÖRPERGEFÜHL*

Mit Bewegung, gesunder Ernährung und Gleichgesinnten zu mehr Lebensqualität.

KURSinHALTE

- Wöchentliches **Training in der Frauengruppe:**
Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Tipps und Tricks zu einer **gesunden Ernährungsweise:**
Clean Eating mit Spaß am Kochen
- Anleitung für das eigene Training zu Hause: **Fit im Alltag**
- **Intensive Begleitung** durch Personal Trainerin Filiz
- **Motivation und Unterstützung** durch die Gruppe



- Gewichtsreduktion
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Leistungssteigerung und Fitness
- Nachhaltige Ernährungsumstellung

Ich selbst war früher stark übergewichtig und konnte durch eine gesunde Ernährung und Training fast 30 kg Gewicht verlieren. Das hat mein Leben sehr positiv verändert.
Das möchte ich Dir weitergeben und Dir zeigen, dass auch Du es schaffen kannst.



Kurs 1: 13.09. – 25.10.2017

Kurs 2: 08.11. – 20.12.2017

jeden Mittwoch von 19:00 – 20:15 Uhr

Ort: fitundgud TRAININGSRAUM | Frankfurter Straße 100 | 63303 Dreieich
Beitrag: 130€

Mitzubringen: **SPASS, FREUDE, MOTIVATION**

Anmeldung bis spätestens 23.08.2017 (Kurs 1) bzw. 18.10.2017 (Kurs 2)
an filiz@fitundgud.de | 01578-1933335

fitgud TIMO GUDRICH
PERSONAL | COACH

*Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen und ist auf 8 Teilnehmerinnen begrenzt.