



# FIND YOUR FIRE\*

FRAUENFIT by fitundgud.de

## \* MIT BEWEGUNG & GESUNDER ERNÄHRUNG ZU MEHR LEBENSQUALITÄT.

**1:1** Dein effektivster Weg zu mehr Fitness

### Personal Fitness Training in Dreieich

„Ich traf mit Filiz als Personal Trainerin die beste Entscheidung: gut gelaunt, in der Sache hartnäckig und auf mich perfekt abgestimmt. **Meine Rückenschmerzen habe ich dauerhaft verloren** und fühle mich stärker und beweglicher. Julia Grimm, Dreieich

#### STARTER-PAKET

#### Personal Training für Frauen

- Individuelles Fitnesscoaching und Anamnese 75 Minuten
- Personal Fitness Training 75 Minuten + Punkteplan "Training und Ernährung" für 4 Wochen
- Kontrolltermin „ReCheck“ 45 Minuten

**195,-\***

\*Statt 325,-! Angebot gültig für Buchungen ab 01.12.2017 bis 01.03.2018

**Kontakt:** filiz@fitundgud.de | 015781933335  
**fitundgud.de/frauenfit**



FILIZ SENER

### TEAM Mit Gleichgesinnten und viel Spaß zu mehr Fitness FRAUENFIT-Kurse\*

#### NEUE FRAUENFIT-Kurstermine

- Kurs 1:** Dienstags 16.01. – 06.03.18 | 08:30 bis 09:30 Uhr
- Kurs 2:** Mittwochs 17.01. – 07.03.18 | 18:00 bis 19:00 Uhr
- Kurs 3:** Donnerstags 18.01. – 08.03.18 | 18:00 bis 19:00 Uhr

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

- Gewichtsreduktion
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Nachhaltige Ernährungsumstellung

„Das Frauentraining mit Filiz begeistert mich total! Die Gruppe ist sehr nett und Filiz hat ein Händchen Leute zu motivieren. **Ich fühle mich aktuell so fit und gut wie noch nie** und werde auf jeden Fall weitermachen. Sabine Hölke, Dreieich

**Ort:** fitundgud TRAININGSRAUM | Frankfurter Straße 100  
63303 Dreieich | **Beitrag pro Kurs** (8 Termine): 145,-  
**Anmeldung** bis spätestens 12.01.2018 an filiz@fitundgud.de  
01578-1933335 | fitundgud.de/frauenfit