

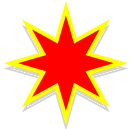
Mit 25 jähriger Erfahrung und neusten wissenschaftlichen Methoden



Power auf Dauer das Outdoortraining

**im Seeburgpark in
Kreuzlingen**

Do. 02. März 18:30



professionelles effizientes Workout Training

- mit 25 jähriger Erfahrung
- neuste wissenschaftliche Methoden
- Gruppendynamik die zu Höchstleistungen motiviert



funktionelles gezieltes Krafttraining

- und doch gelenkschonend
- mit exakter Haltungsstatik
- Rücken kräftigend



optimaler Nachbrenneffekt

- durch intensivierten Stoffwechsel
- gezielte effektive Intervalle, Herz- und Kreislauftraining
- intelligentes Bodysculpting und gezielter Muskelaufbau

Uschi Graner, Ausdauer- und Fitnessspezialistin mit eigenen Erfahrungen gibt diese kompetent und fachgerecht weiter. Sie hat an 8 Ironman erfolgreich gefinisht, 4 Trans Swiss Triathlon (3.5km Schwimmen, 225km Rad und 56km Laufen) regelmässig unter den ersten 3 Podestplätzen beendet! Sie war an der Quadrathlon WM auf Ibiza (5km Meerschwimmen, 20km Kanu, 100km Rad, 21km Laufen) hat Skilanglaufwettkämpfe (u.A. 10x Engadiner Skimarathon) und div. Tennisturniere bestritten.
Sie arbeitet erfolgreich seit 25 Jahren als Personal Trainer.

Preise: 1 Jahr Fr. 600.-/ 6 Mon. Fr. 400.--/ 3 Mon. Fr. 250.-- / 10er Abo. 220.--

Ziel ist es bei genügend Teilnehmern sobald als möglich eine 2. Lektion anzubieten! Somit können sie auswählen oder beiden Trainings zum gleichen Preis mitmachen ☺

Mobil: 076 / 316 90 32

E-Mail: graneruschi@gmail.com

Jederzeit können sie in einem laufenden Kurs ein Probetraining besuchen und mitmachen!