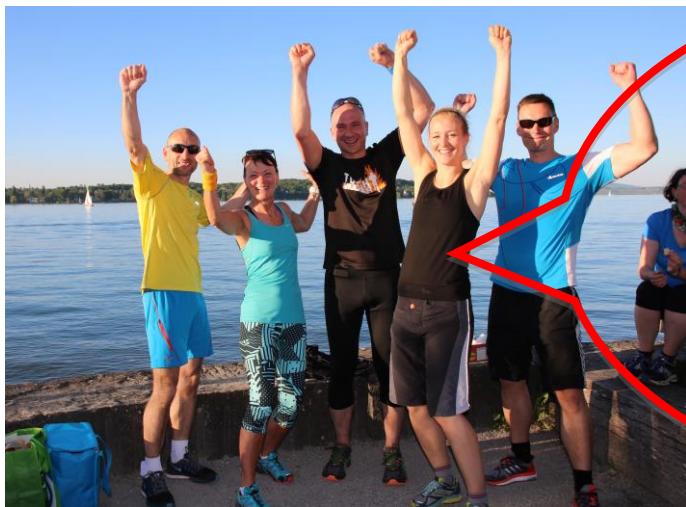


**Mit 25 jähriger Erfahrung und neusten wissenschaftlichen Methoden**



## **Seaside kick**

**Treffpunkt „Alti Badi“  
in Kreuzlingen immer  
Mi. 18:30h- 19:30h Jogging  
Mo. 08:30h- 09:30h N.-Walking**



### **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

#### **Wieso werden sie genau hier richtig, fundiert und fachgerecht betreut?**

Weil Uschi Graner 25 Jahre Erfahrung als Ausdauer- und Fitnessspezialistin hat, diese gibt sie kompetent und fachgerecht weiter. Sie hat u.A. 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. Ist Aerobic und Fitnessinstruktor uvm. Seit 25 Jahren arbeit sie als Personal Trainer.

**Preise: 1 Jahr Fr. 600.-- / 6 Mon. Fr. 400.-- mit diesem Abo können beide Outdoorlektionen besucht werden.**

**Jederzeit können Sie 1-2 Probetraining gratis besuchen und mitmachen!**

**Aktion : Teilnehmer werben neue Teilnehmer und erhalten 10% ihres Abopreises ☺**