

Mit 25 jähriger Erfahrung, neusten wissenschaftlichen Methoden



**Power auf Dauer**  
**das Outdoortraining**  
im Seeburgpark in  
Kreuzlingen jetzt immer  
Mi. 18:30h- 19:30h

## 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 arbeitet sie als Personal Trainer.

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

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

Mobil: 076 / 316 90 32

E-Mail: [graneruschi@gmail.com](mailto:graneruschi@gmail.com)

Jederzeit können sie 1-2 Probetraining gratis besuchen und mitmachen! Aktion bis Ende Juni 2017: Teilnehmer werben neue Teilnehmer und erhalten 10% dessen Abopreises ☺