



Fit um 8 Dance

Tanz-Workouts zu heißen Rhythmen



Fit um 8 Power

Kraft, Ausdauer und ein knackiger Po für Dich nach der Arbeit



Fit um 8 Pilates / Yoga

Starke Körpermitte und neue Energie tanken



Fit um 8 Functional Fitness Outdoor

Nutze Dein Körpergewicht für ein Training an der frischen Luft

Den aktuellen Kursplan

findest Du unter www.fit-für-2.de

Fit um 8

Daniela Adler • Dipl. Sportwiss.
Wilhelm-Busch-Weg 34 • 07751 Jena
Telefon: 03641 - 51 36 55
Mobil: 0179 - 77 19 555

Anmeldung unter:

www.fit-für-2.de

Kursort: fem family
Kahlaische Straße 31, Jena
Straßenbahn Haltestelle Mühlenstrasse



Das Abend- **Fit um 8** Workout für Power-Frauen

Für **Dich**, wenn Du Deine Figur und Fitness verbessern willst. Hier kannst Du gemeinsam **mit Gleichgesinnten** durchstarten.



Hier gibt es alles, was Dir Spaß macht
und Dich gesund hält.

Let's move,
have fun!

**Spaß und sichtbare Ergebnisse für
Dich. Und Dir geht's gut.**

Wenn das Engelchen sagt: „Du musst Dich mehr bewegen“, dann lass das Teufelchen nicht gewinnen. Fit um 8 ist das perfekte Workout für Dich:

- > Figurtraining und Motivation in der Gruppe
- > Zusammen mit anderen Frauen fit werden und wohl fühlen
- > Tanke Kraft und tanz Dich fit
- > Für Deine Gesundheit und mehr!

Viele Kurse werden von Deiner Krankenkasse bezuschusst.

**Jetzt einsteigen und Probetraining vereinbaren.
Anmeldung unter www.fit-für-2.de**

Sport ist für mich wichtig! :-). Wären da nicht tausend Dinge, die mit Kindern zu tun sind! „Fit um 8“ ist super: die Teilnehmerinnen haben alle Kinder, leben meine täglichen Herausforderungen – so entsteht eine entspannte, verständnisvolle Atmosphäre beim Sport. Als Bonus gibt's gezielte Kräftigungsübungen für einen starken Rücken und einen gesunden Körper. Ich bin wach, ausgeglichen und habe Kraft für meine Familie. Danke an das gesamte Team, welche über dieses kluge Konzept Mamas fit für den Alltag machen. **(Christiane 38, Ärztin)**

Fit um 8

Das **Abend-Workout** für **Power-Frauen**

Unser Ziel ist es, dass Du glücklich und motiviert nach Hause gehst, die Leidenschaft zum Sport entdeckst und regelmäßig aktiv bist.

Dani Adler

- > Dipl. Sportwissenschaftlerin
- > Mama von zwei Kindern

Christina Mänz

- > Lizenzierte Fitnesstrainerin
- > Mama von zwei Kindern



Ich habe mit meiner Freundin endlich einen Kurs gefunden, bei dem wir viel Spaß an den Tanz-Choreos zu abwechslungsreicher Musik haben und gleichzeitig verschiedene Muskelpartien trainieren. Es ist richtig super mit anderen Mädels und der motivierenden Kursleiterin zu trainieren. Der perfekte Ausgleich zum oft stressigen Alltag. Nach dem Kurs bin ich ausgeglichener, glücklich, habe wieder neue Energie und am nächsten Tag auch ein wenig Muskelkater - jippie. **(Juliane 28, Hotelmanagerin)**