

Lieber Zweitausender

Ich hoffe euch geht es auch in dieser surrealen Zeit gut.

Auch wir mussten unsere Türen leider schliessen; jedoch wollen wir trotzdem allen Menschen, denen Bewegung & Fit-sein wichtig sind weiterhin als Spezialisten für Gesundheit und Lebensqualität zur Seite stehen.

Deswegen wollte ich alle Club 2000 Mitglieder unter unserem Motto **#nejchojcbewegtdieschweiz** herzlich zu unserem LIVE WORKOUT einladen! Mit euerem Erlaubnis würde ich das untere mail an alle unsere Club 2000 Mitglieder zusenden, damit wir alle in diese schwierige Zeit die evtl. länger dauern könnte FIT, GESUND & IMMUNRESISTENT bleiben!

## **WAS MACHT UNSER WORKOUT ANDERS?**

### **WIR HABEN UNS FETTABBAU UND MUSKELAUFBAU ZUM ZIEL GESETZT**

- dafür benötigen wir intensive Übungen die sowohl die Muskulatur unter Belastung setzen, als auch den Puls nach oben jagen
- Es gibt jedoch viele Leute, die bei dynamischen, intensiven Übungen Gelenksprobleme haben. Diese werden verstärkt durch eine suboptimale Übungsausführung.

### **UNSER TRAINING IST IDEAL FÜR:**

- a) JEDERMANN : es werden verschiedene Intensitätsstufen gezeigt; somit kann jeder für sich seine passende Belastungsstufe finden
- b) JEDEN HAUSHALT: Man kann die Übungen ganz "bequem" bei sich zu Hause machen. Nach Bedarf können gewisse "Hausgeräte" gebastelt werden.
- c) FÜR ALLE LEUTE, DIE AUF EINE GELENKSCHONENDE ART IHRE FIT UND GESUNDHEITSZIELE ERREICHEN WOLLEN!

### **LIVE WORKOUT** jeweils um 18,00 auf

Instagram: <https://www.instagram.com/nejcpersonaltraining/>

Facebook: <https://www.facebook.com/nejchojc.personaltrainer/>

Montag: Metabolic Training + Knieprävention

Mittwoch: Krafttraining + Schulterprävention

Freitag: Rumpfstabilität und Booty Workout +Rückenprävention

Sonntag: Feelgoodeinheit zur Lösung von Verspannungen

## **WORKOUT VERPASST? KEIN PROBLEM**

Alle unsere Workouts werden auf unserer Webseite gespeichert und können jederzeit angesehen und nachgeholt werden.

Link zum Video auf der Webseite

WIR ZEIGEN EUCH WIE MAN DIE ÜBUNGEN **TECHNISCH PERFEKT** AUSFÜHRT!  
IHR WERDET **MAXIMAL I FETT VERBRENNEN, MUSKELN AUFBAUEN** ABER  
GLEICHZEITIG EURE **GELLENKE STABILISIEREN UND SCHMERZEN REDUZIEREN!**

**...ALSO WIR FREUEN UNS AUF EINE TOLLE &  
INTENSIVE ZEIT MIT der GANZEN SCHWEIZ IN  
“#nejchojcbewegtdieschweiz”**



**FEEL  
THE  
DIFFERENCE**

**Nejc & Team**

Tel.: +41 71 290 25 55

[info@nejchojc-personaltrainer.ch](mailto:info@nejchojc-personaltrainer.ch)

[www.nejchojc-personaltraining.ch](http://www.nejchojc-personaltraining.ch)

Industriestr. 148 / 3. Stock, 9015 St.Gallen