

30 Tage Speck-Weg-Challenge



Los geht es mit unserem **Starttreffen am Samstag, den 23. März um 13 Uhr im Abnehmstudio**. Dort treffen sich alle Teilnehmer, lernen sich kennen, wir besprechen in Ruhe alle Details zum Ablauf, wir erfassen alle Körperwerte und machen das Vorher-Foto.

Wir treffen uns **4x mittwochs von 17:15-19 Uhr** zum wöchentlichen Wiegen, Gruppenaustausch und anschließendem Sport:

- Mi. 27.3.
- Mi. 3.4.
- Mi. 10.4.
- Mi. 17.4. (inkl. finalem wiegen und Nachher-Foto)

Zusätzlich bekommst Du **4 Sportstunden**. Mit Deinem persönlichen Zugang zu unserem Kurskalender suchst Du Dir Deine zusätzlichen 4 Lieblingskurse aus.

Der Gruppenaustausch findet außerdem in einer **Whatsapp Gruppe** statt. Hier klären wir offene Fragen und motivieren uns gegenseitig.

BEACH-BEAUTY

30 TAGE SPECK-WEG CHALLENGE

nur
97 €

Max.
25 TN

27.3. – 17.4.19



BRING DEINEN KÖRPER GANZ ENTSPANNT IN SOMMERFORM

COACHING-TEAM

Persönliche Betreuung

FESTE GRUPPE

Motivation mit Gleichgesinnten

ERNÄHRUNG

Individueller Ernährungsplan

FITNESS FUN

4x Sport mit Deiner Gruppe
4x Sportkurs Deiner Wahl

MENTAL-COACHING

4x Gruppentreffen (mittwochs)

ERFOLGSKONTROLLE

4x Wiegen & Foto-Doku

INFOS & ANMELDUNG

E-Mail: mitglieder@antjebrand.de

Telefon: 0152-09188755



Starter Treffen

23. März

um 13:00 Uhr