

# Informationsblatt zur 30 Tage Speck-Weg-Challenge



- Es gibt 2 Gruppen, die gegeneinander „challengen“
- Start für alle zusammen: **Samstag, 25. Mai um 10:30 Uhr** im Abnehmstudio (inkl. Wiegen, messen, Foto)
- Finale für alle zusammen: **Samstag, 15. Juni um 11:30 Uhr** im Abnehmstudio (inkl. Wiegen, messen, Nachher-Foto)
- Maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe: 20 Personen
- Pro Gruppe eine Whatsapp Gruppe mit allen Teilnehmern und Deinen Coaches Antje, Dennis, Marga zum regelmäßigen Austausch und Motivation
- Feste Ernährungspläne für 4 Wochen (Berücksichtigung von Unverträglichkeiten)
- Fatburner-Fitnesskurs in Deiner Challenge-Gruppe 2x pro Woche
- Gruppenaustausch und wöchentliches Wiegen/Messen
- Erfolgs-Dokumentation natürlich auch anonymisiert möglich!!!
- Teilnahmegebühr: 97,- EUR

## Termine

Gruppe 1: Termine Sport	Gruppe 2: Termine Sport
Montag, 27.5. um 19:15 Uhr	Montag, 27.5. um 17:00 Uhr
Samstag, 1.6. um 11:30 Uhr	Mittwoch, 29.5. um 17:00 Uhr
Montag, 3.6. um 19:15 Uhr	Montag, 3.6. um 17:00 Uhr
Samstag, 8.6. um 11:30 Uhr	Mittwoch, 5.6. um 17:00 Uhr
Montag, 10.6. um 19:15 Uhr	Montag, 10.6. um 18:00 Uhr (Pfingsten!)
Samstag, 15.6. um 11:30 Uhr	Mittwoch, 12.6. um 17:00 Uhr
Montag, 17.6. um 19:15 Uhr	Montag, 17.6. um 17:00 Uhr
Samstag, 22.6. um 10:30 Uhr (!)	Mittwoch, 19.6. um 17:00 Uhr
Gruppe 1: Termine Gruppenaustausch	Gruppe 2: Termine Gruppenaustausch
Samstag, 1.6. um 10:30 Uhr	Montag, 3.6. um 18:00 Uhr
Samstag, 8.6. um 10:30 Uhr	Mittwoch, 12.6. um 18:00 Uhr
Samstag, 15.6. um 10:30 Uhr	Montag, 17.6. um 18:00 Uhr

# DEIN ABNEHM-TURBO

## 30 TAGE SPECK-WEG CHALLENGE

nur  
97 €

Max.  
20 TN



### BEKOMME (WIEDER) DEN KÖRPER, DEN DU LIEBST!

WIE WERDEN WIR DIR HELFEN, DEINE TRAUMFIGUR ZU ERREICHEN?

#### COACHING-TEAM

persönliche Betreuung

#### FESTE GRUPPE

Motivation mit Gleichgesinnten

#### ERNÄHRUNG

Schlemmen, ohne Hungern

#### FITNESS FUN

Fatburner-Kurse 2x / Wo.

#### MOTIVATION

Austausch in Deiner Gruppe

#### ERFOLGSKONTROLLE

Wöchentl. wiegen & Foto-Doku

### INFOS & ANMELDUNG

E-Mail: [mitglieder@antjebrand.de](mailto:mitglieder@antjebrand.de)

Telefon: 0152-09188755



Challenge-Start

25. Mai