

DEIN ABNEHM-TURBO

30 TAGE SPECK-WEG CHALLENGE

nur
129 €



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: info@antjebrand.de

Telefon: 0163-5692164



Challenge-Start

11. April

Informationsblatt zur 30 Tage Speck-Weg-Challenge



- Start-Treffen **Samstag, 11. April um 11:30 Uhr**
- Finale **Samstag, 09. Mai um 11:30 Uhr**
- Vorab und zum Schluss je zwei Termine zur Auswahl für Wiegen, Messen, Fotos
- Whatsapp Gruppe mit allen Teilnehmern und Deinen Coaches Antje und Dennis zum regelmäßigen Austausch und Motivation
- Challenge-Aufgaben für kleine Teams zur Motivation und zum Team-Building
- Feste Ernährungspläne für 4 Wochen (Berücksichtigung von Unverträglichkeiten)
- Fatburner-Fitnesskurs 2x pro Woche (4 Termine flexibel zur Auswahl)
- Gruppenaustausch und wöchentliches Wiegen/Messen 1x pro Woche
- Erfolgs-Dokumentation natürlich anonymisiert möglich!!! **Kein Facebook Zwang!!!**
- **Teilnahmegebühr: nur 129,- EUR**
(Vergünstigung für Mitglieder von MyFitnessCard und Urbansports)

Termine Sport	Termine Gruppenaustausch
Montag, 13.04. um 17:00 Uhr und 18:00 Uhr	
Donnerstag, 16.04. um 17:00 Uhr	
Freitag, 17.04. um 18:00 Uhr	Freitag, 17.04. um 17:00 Uhr
Montag, 20.04. um 17:00 Uhr und 18:00 Uhr	
Donnerstag, 23.04. um 17:00 Uhr	
Freitag, 24.04. um 17:00 Uhr	Freitag, 24.04. um 18:00 Uhr
Montag, 27.04. um 17:00 Uhr und 18:00 Uhr	
Donnerstag, 30.04. um 17:00 Uhr	
Samstag, 02.05. um 11:30 Uhr	Samstag, 02.05. um 10:30 Uhr
Montag, 04.05. um 17:00 Uhr und 18:00 Uhr	
Donnerstag, 07.05. um 17:00 Uhr	
Samstag, 09.05. um 10:30 Uhr	