



# FIT & SCHLANK INS NEUE JAHR

Sa. 7.1.-4.2.2023



## FITNESS

- ✓ Täglich 5 Minuten Fullbody Workout-Videos von Antje
- ✓ *Optional*: Kleingruppen-Fitnesskurse nach Wunsch

## ERNÄHRUNG

- ✓ Clean eating
- ✓ Wissensvermittlung
- ✓ Umsetzung im Alltag
- ✓ Emotionales Essen
- ✓ *Optional*: individueller Ernährungsplan

## MOTIVATION

- ✓ 5x Gruppentreffen live samstags 10:15 Uhr
- ✓ Wöchentliches Wiegen auf unserer Profi-Waage
- ✓ Austausch in unserer Whatsapp-Gruppe

nur

**129 €**

- zusätzlich 4 Fitnesskurse: + 29 €
- zusätzlich 8 Fitnesskurse: + 59 €
- zusätzlich Ernährungsplan: + 39 €

## Infos & Anmeldung

Whatsapp: 0163-5692164

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

Maximal  
25  
Teilnehmer