

ÜBERSICHT

AKTIVIERUNG	REDUKTION	STABILISIERUNG
WOCHE 0-1	WOCHE 2-8	WOCHE 12-16
<p>Dein Programm wird an deine individuellen Bedürfnisse und deinen Alltag angepasst.</p> <p><i>Los geht's!</i></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Auftaktevent✓ Fitnesstest✓ Körperanalyse✓ Berechnung deines Energiebedarfes und✓ Erstellung deines Ernährungs- und Trainingsplans	<p>Aufgepasst, hier werden die überschüssigen Kilos richtig anfangen zu purzeln!</p> <p><i>Jede Woche:</i></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Anpassung deines individuellen Trainingprogrammes✓ Erfolgskontrolle✓ ein Gruppentraining✓ zwei individuelle Trainings- einheiten✓ eine Coachingsession (Wissenstransfer und Erfah- rungsaustausch im Bereich Ernährung und Motivation)	<p>Feiere deine Erfolge lang- fristig und ohne Jo-Jo-Effekt!</p> <p><i>Ziel erreicht!</i></p> <ul style="list-style-type: none">✓ Abschlussevent✓ Fitnesstest✓ Körperanalyse✓ Anpassung deines Ernährungs- und Trainingsplans✓ Follow-Up Gespräche nach 4 und 8 Wochen