

Abnehm-Challenge 8.0

„Ich will abnehmen und/oder fit werden!“

Ist das Dein Ziel? Dann bist Du bei uns genau richtig! Bereits zum 8. Mal starten wir unsere erfolgreiche Abnehm-Challenge im Fitnesspalace

Das musst Du wissen:

Die Abnehm-Challenge 8.0. findet vom **17. März - 10. Juni 2023** statt.

Wichtig: Am Eröffnungstag und dem 27. Mai finden Fitnesstests und Re-Tests statt

Deine Ernährung

Vor dem Beginn der Challenge füllst Du einen Ernährungsfragebogen aus. Die Daten bilden die Basis für Dein persönliches Ernährungsprofil während der Challenge

Deine Ziele für die Challenge

Am Eröffnungstag definierst Du Deine persönlichen Ziele für die nächsten drei Monate

Du wirst fotografiert

Vorher/nachher Fotos für Deine persönliche Erfolgskontrolle (keine Fotos werden ohne Deine Zustimmung veröffentlicht)

Du bist bereit 4-5x pro Woche zu trainieren

Am Eröffnungstag vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen für Dein Training.

Danach trainierst Du 1-2x im Team plus 3-4x individuell

Deine Teamtrainings bei uns

Jeden Montag ab 18:30h oder 19:45h (Dauer 60min.) und an 5 Samstagen ab 09:00h-ca.13:00h statt. Deine individuellen Trainings absolvierst Du im Fitnesspalace oder zuhause nach Deinen Möglichkeiten.

Du führst ein Trainingstagebuch

Während der Challenge notierst Du alle wichtigen Daten Deiner Trainings. Das Trainingstagebuch dient als Basis für deine Trainingsplanung

BIA-Körper-Analyse: Gewicht, Körperfettanteil, Muskelmasse

5 Kontroll-Messungen von Dir während der Challenge. Zusammen mit dem Trainingstagebuch haben wir eine Übersicht über Deinen Fortschritt

Bist Du interessiert hast aber aufgrund einer Krankheit, Gelenkschmerzen, Operationen etc. Bedenken?

Ein vorgängiges Beratungsgespräch mit uns verschafft Dir Klarheit

Kosten: CHF 749 (inkl. Fitness-Abo+ FP-Hoodie) Ein Jahres-Abo Fitness direkt nach der Challenge gibt es für Dich mit 20% Rabatt

Max. Teilnehmerzahl: 20