

Die Abnehm-Challenge

Die Abnehm-Challenge ist ein Abnehmprogramm, welches sich nach den Grundlagen einer fundierten, ausgewogenen und gesunden Ernährung richtet. Die Grundlagen sind angelehnt an der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheit.

Mein Ziel ist es, dein Wissen in der Ernährungslehre zu erweitern, damit du das Erlernte praktisch im Alltag anwenden kannst. Die regelmässigen Körperanalysen während der Abnehm-Challenge helfen, deine Erfolge optimal zu kontrollieren und mögliche Anpassungen in deinem Ernährungsplan vorzunehmen.

Die Kombination mit der wöchentlichen Fitness im Vibrations- und Ausdauertraining unterstreichen das ganze Abnehmprogramm und beschleunigen den Abnehmprozess.

Dieses Programm ist für alle geeignet, welche einige Kilos abnehmen möchten und den Wettkampf als Ansporn mögen.

Lass dich begeistern und feiere schon bald deine ersten Erfolge. Wir helfen dir!

Kursdaten:

Do, 09. Mai 2019 / 9.30 Uhr

Do, 16. Mai 2019 / 9.30 Uhr

Do, 23. Mai 2019 / 9.30 Uhr

Do, 06. Juni 2019 / 9.30 Uhr

Do, 13. Juni 2019 / 9.30 Uhr

Do, 20. Juni 2019 / 9.30 Uhr

Do, 27. Juni 2019 / 9.30 Uhr