

Gemeinsam zur Sommerfigur

Wäre es nicht wunderbar bis zum Sommer 3-5 Kilogramm weniger Gewicht zu haben? In einer Gruppe von mind. 3 bis max. 4 Personen erreichen wir das zusammen, und zwar von März bis Ende Juni.

Wie das geht?

1. Wir trainieren in der Gruppe, drinnen oder draussen
2. Wir bereiten uns in der Gruppe auf die Ernährungsumstellung vor
3. Zusammen machen wir eine Stoffwechselaktivierung (eoVital Concept), welche eine Woche dauert
4. Ernährungsgrundlagen werden in der Gruppe erlernt, weitergegeben und angewendet.
5. Es wird jede Menge Spass machen und alle motivieren sich gegenseitig, am realistisch vorgenommen Ziel dran zu bleiben
6. Das Ziel ist eine langfristige Ernährungsumstellung

Es sind 10 Trainingseinheiten à 60 Minuten plus 4 Lektionen Ernährungsgrundlagen, welche wir zu gebender Zeit direkt an die Bewegungslektionen anhängen.

Wir treffen uns jeweils am Montagnachmittag 13.30 Uhr im antriebskraft.ch-Studio.

Kosten für dieses Rundumsorglospaket (inkl. Stoffwechselaktivierung):
CHF 870.00

Optional kann die Stoffwechseltherapie verlängert, eine DNA-Analyse (welche Nahrungsmittel passen zu meinen Genen) gemacht oder die Trainingseinheiten in einem Personal Training 1:1 erweitert werden.

Wollen Sie noch mehr erfahren? Kontaktieren Sie mich per Mail sibylle@antriebskraft.ch oder per Telefon 076 786 65 70

Achtung die Platzzahl ist beschränkt und wird nach Anmeldung vergeben