

Zeitplan und Ablauf

Vorbereitung und Assessment

Ca. 4 Wochen vor Seminarstart erhältst du eine E-Mail mit allen Informationen zur Vorbereitung. Auf dich warten drei Aufgaben, die deine aktuelle Ernährung unter die Lupe nehmen. Die Ergebnisse sendest du uns per Mail und wir bereiten uns so optimal auf dich und deinen Körper vor. Fragen kannst du jederzeit an uns stellen (info@bonnie-personaltraining.de).

Startseminar

Das Startseminar findet am **Samstag, den 11.01.2025 von 9-16 Uhr Online** via Zoom statt. Dich erwartet

- Analyse deiner Ernährung
- Du erhältst dein individuelles Ernährungskonzept und kannst direkt loslegen
- Motivationssessions für mehr Disziplin
- Flexibler Ernährungsplan, der in jede Situation des Alltags passt
- Handouts und Ernährungskonzepte zum nachlesen

Deine 6 Wochen

Konzentriert euch gemeinsam auf den wirklichen Faktor, der zu einer nachhaltigen Veränderung des Körpers führt – KONSTANZ UND langfristige VERHALTENSÄNDERUNG.

Motivationsseminare

Wir unterstützen dich durch wöchentliche Motivationsseminar die 6 Wochen durchzuziehen und so dein Ziel zu erreichen. **Alle Motivationsseminare werden und als Video versendet**, falls du mal nicht dabei sein kannst. Ebenso erhältst du ein Handout mit den wichtigsten Methoden. Disziplin kannst du lernen.

Termine:

19.01.2025, 10-11 Uhr
26.01.2025, 10-11 Uhr
02.02.2025, 10-11 Uhr
09.02.2025, 10-11 Uhr
16.02.2025, 10-11 Uhr

Erfolgsrankings

Für Alle, die den Wettbewerb lieben, wird es Erfolgsrankings geben. Du teilst uns jeden Freitag bis 22 Uhr dein Gewicht mit. Wer nach 6 Wochen prozentual das meiste Gewicht abgenommen hat, gewinnt den HEALTHY-URBAN-LIVING Pokal. Wir geben wöchentlich den Zwischenstand bekannt.

Kontakt zu anderen Teilnehmern und Coaches

Du kannst in unsere Whatsapp Gruppe eintreten und dich mit anderen Teilnehmern austauschen und Fragen an uns Coaches stellen. Wir sind immer für dich da.

Abschlussseminar

Im Abschlussseminar (Online, Zoom) am **16.02.2025 um 10-13 Uhr** sprechen wir darüber wie du nun dein Gewicht hältst oder noch weiter abnimmst. Auch wird der Healthy Urban Living Pokal für die höchste am Körpergewicht gemessene prozentuale Gewichtsabnahme verliehen.

Bei Fragen schreibe uns einfach: info@bonnie-personaltraining.de

Dein HEALTHY URBAN LIVING TEAM