

Core-strong Challenge - effektives Training für die Rumpfmuskulatur und Ernährung für mehr Definition und Gesundheit

6-wöchiges Spezialtraining für eine starke Rumpfmuskulatur mit Ernährungsseminaren und Wochen-Ernährungsplänen für einen strafferen Körper und einen aktiveren Lebensstil.



Zielgruppe

Mitglieder und Nicht-Mitglieder im Alter zwischen 16 – 65 Jahren die aktiv ihre Figur verbessern und/oder ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten und weitestgehend uneingeschränkt trainierbar sind. Für Personen mit signifikanten Einschränkungen am Bewegungsapparat und/oder dem Herz-Kreislauf-System ist das Programm nicht geeignet.

Leistungen

- ✓ 6 Wochen Fitnesstraining wahlweise in der Fitlounge oder dem Studio N°1 mit Einweisung auf der Trainingsfläche und speziellem Core-Trainingsplan.
- ✓ 2 Seminare zur figurbewussten Ernährung
- ✓ Rezeptsammlung mit Beispielrezepten
- ✓ Optionaler Ernährungsplan (für „Allesesser“ und Vegetarier) für eine ausgewogene fettverbrennende Ernährung – für die besonders zielorientierten Sportler.

Laufzeiten (je 25 Teilnehmer):

- 23.09. – 03.11. (6 Wochen) -> [zur Anmeldung!](#)
- 07.10. – 17.11. (6 Wochen) -> [zur Anmeldung!](#)
- 21.10. – 01.12. (6 Wochen) -> [zur Anmeldung!](#)
- 04.11. – 15.12. (6 Wochen) -> [zur Anmeldung!](#)

Challenge-Beitrag Mitglied: 89,00 € pro Teilnehmer*in

Challenge-Beitrag Nicht-Mitglied: 119,00 pro Teilnehmer*in

Sammele Punkte im Challenge-Zeitraum für absolvierte Trainingseinheiten, Teilnahmen an Seminaren, Nachkochen von Post SV-Rezepten (mit Foto-Beweis!) etc. und gewinne am Ende der Challenge tolle Preise!

Gewinnverlosung (Auswertung nach gesammelter Punktezahl am Ende der Challenge):

1. Platz: 3 Monate Fitness gratis
2. Platz: 10er-Karte Premium Fitness gratis
3. Platz: 1 Monat Fitness gratis
4. Platz: 1 Gutschein über 1 Einheit individuelle Ernährungsberatung (ca. 45 Minuten)
5. Platz: 1 Gutschein über 1 Einheit individuelle Ernährungsberatung (ca. 45 Minuten)

Noch Fragen??? Dann wende dich einfach an die ernaehrung@post-sv.de. Du kannst auch gerne deine Telefonnummer hinterlassen, dann melden wir uns zeitnah bei dir!