

## Abnehmen leichtgemacht ohne Kalorienzählen – angeleiteter Kurs zu Ernährung & Gruppen-Fitness

Du möchtest zum neuen Jahr gerne ein paar Kilos verlieren und deinen Körper straffen, es fehlt aber noch an Know-how und Motivation? Dann nutz unsere Gruppendynamik und mach dich gemeinsam mit uns schlank und fit. Trainiere mit anderen Gleichgesinnten in der Gruppe und lerne, wie du deine Ernährung am besten zielführend gestaltest, ganz ohne Kalorienzählen.

### 3 Start-Gruppen

13.01. – 23.02. (6 Wochen, 25 TN) – [zur Anmeldung](#)

20.01. – 02.03. (6 Wochen, 25 TN) – [zur Anmeldung](#)

27.01. – 09.03. (6 Wochen, 25 TN) – [zur Anmeldung](#)



### Standorte:

- Fitlounge, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg
  - o [Wochenplan Gruppen-Fitnessstunden \(Dauersport\)](#)
- Studio N°1, Albertstraße 4, 90478 Nürnberg
  - o [Wochenplan Gruppen-Fitnessstunden \(Dauersport\)](#)

Alle **blau markierten Stunden** (vgl. Bauch-Beine-Po, WSG, Yogilates, Body&Weights etc.) in den Wochenplänen an beiden Standorten (folge den Links) sind inklusive und können **nach eigener Zeitplanung** während des Trainingszeitraums flexibel und ohne Voranmeldung genutzt werden.

### Leistungen:

- 3 Ernährungsseminare (online) zur nährstoffreichen und figurbewussten Ernährung.
- 6 Wochen Group-Fitness/Dauersport mit angeleiteten Gruppen-Stunden in den Kursräumen.
- 2 Messungen der Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelanteil etc.).
- 1 Gutschein für ein kostenloses Probetraining auf einer der Trainingsflächen – Wert 10,00 €.
- Hilfsdokumente für die Ernährungsumstellung zuhause (z. B. Wochen-Ernährungsplan, Rezept-Sammlung, etc.)

### Teilnahmegebühr

Vereins-Mitglieder: 129,00 €

Nicht-Mitglieder: 159,00 €



## Zeitlicher Ablauf nach der Anmeldung

Nach deiner Anmeldung erhältst du nochmal eine ausführliche Eingangsmail mit allen – bereits auch unten aufgeführten – relevanten Informationen zum Ablauf unseres Kurses.

### Terminvereinbarung für die Body-Analyser Messung (Messung der Körperzusammensetzung)

Etwa 4-5 Tage vor Beginn deiner gebuchten Startzeit melden wir uns telefonisch bei dir zur Terminvereinbarung (Telefonnummer bei Anmeldung bitte mit angeben!). Die erste Messung findet in der ersten Trainingswoche statt. Die Abschlussmessung (am Ende der Laufzeit) in der letzten Trainingswoche. Auch bei der Abschlussmessung erfolgt eine telefonische Terminvereinbarung etwa 4-5 Tage vorher. Beide Termine dauern jeweils etwa 20 Minuten.

Beim ersten Termin erhältst du auch deinen Probetrainings-Gutschein (für ein kostenloses Probetraining auf einer unserer Trainingsflächen – wahlweise Studio N°1 oder Fitlounge).

### Das Training

Alle genannten Group-Fitness-/Dauersportstunden (Siehe unter „Standorte“) können von dir über den kompletten gebuchten Trainingszeitraum flexibel, nach eigener Zeitplanung und ohne Voranmeldung genutzt werden. Wir bitten jede\*n Teilnehmer\*in vor jeder Nutzung einer Sportstunde um Anmeldung an der Studio-Theke (sonst kann es im Falle einer Mitgliedskontrolle in den Sportstunden durch das Kontrollteam zu Verzögerungen oder Ausschluss kommen).

### Ernährungs-Seminare (online)

Die Ernährungsseminare (3 pro Gruppe) finden im wöchentlichen Turnus zu folgenden Terminen statt:

- **Startgruppe 1:** je Montag, 13./20./27.01. um 18.30 Uhr (45-60 Minuten)
- **Startgruppe 2:** je Dienstag, 21./28.01./04.02. um 19.00 Uhr (45-60 Minuten)
- **Startgruppe 3:** je Donnerstag, 30.01./06./13.12. um 19.30 Uhr (45-60 Minuten)

Die Seminare finden online (via Zoom) statt. Der Link wird i. d. R. 1-3 Tage vor dem Seminar per Mail verschickt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme: Internetzugang, internetfähiges Endgerät (Handy, Tablet, Laptop) mit Kamera (optional), Lautsprecher/Kopfhörer und Mikrofon.

Im Nachgang nach jedem Seminar wird ein Handout zu den behandelten Inhalten als PDF via Mail an alle Kursteilnehmer verschickt. Die Aufnahme von Videos bzw. deren Bereitstellung im Nachgang ist aus Datenschutzgründen nicht möglich.

