

Abnehmen ist das Einzige Spiel, in welchem Du gewinnst, wenn Du verlierst!

Abnehmkurs "Wohlfühlgewicht":

Mein Kurs findet jede (!!)
Woche statt.

Der Einstieg ist "jederzeit"
(nach kurzer Absprache)
möglich.

Die Kursdauer beträgt

10 Einheiten a·ca· 50min.

Bei Verhinderung setzt man
einfach eine Woche aus.

Ich motiviere Sie in diesem
Gruppenkurs und wir erreichen
mit Theorie & Praxis

Ihr Abnehmziel:

Mit

Ernährung -

Bewegung -

Motivation

zu dauerhaften und
langanhaltenden Erfolgen!



Abnehmcoaching:

Ich begleite Sie im Einzel-Coaching vom
Start an bis zu Ihrem Ziel.

Dabei kombinieren wir

Theorie (Gesprächscoaching) mit
Praxis (individuelle Trainingsgestaltung).

Außerdem bekommen Sie mein
bestes Wissen (Ernährung/Bewegung/Ziele)

schriftlich als stete Wissensbegleitung.
Zusammen mit einer gezielten Portion

Motivation setzen wir gemeinsam

"Ihre Segel auf Erfolgskurs".

Insgesamt 4 individuelle
Einzeltermine a·ca· 45min.

Egal für welche Variante Sie sich entscheiden:

Gemeinsam erreichen wir mehr!

Ihr Nico Weber