Conny’s Bikini Challenge

Strandfit in drei Wochen

Strandfit in drei Wochen!

Diese Challenge ist nichts für Weicheier. Schließlich haben wir genau drei Wochen Zeit um unsere Figur bis zum ersten „Italien-Wochenende“ (Fronleichnam!) strandfit zu machen. Der Online-Kurs enthält daher ein knackiges Ernährungsprogramm und ein Fitnessprogramm für jeden Tag. Okay, Ausnahmen sind erlaubt ;-), und damit ist das Programm auch prima umsetzbar. Kick-off ist am 4.Mai 2018 im vita club in Salzburg mit Training, Motivation und den wichtigsten Tipps für einen guten Start. Wenn du nicht vor Ort bist, kannst du per Live-Übertragung auf Facebook mit dabei sein.

## Das bekommst du…

#### **Das Challenge eBook**

Es enthält einen konkreten Fahrplan für die drei Wochen, klare Empfehlungen, kompaktes Ernährungs-Know-How und Tipps für die Umsetzung.

#### **Dein Erfolgstagebuch**

Für dein persönliches Ziel, deine Erfolge und einem Punkte-System, das dir eine erfolgreiche Umsetzung und bestmögliche Zielerreichung garantiert.

#### **Wöchentliche Newsletter**

Darin findest du deine Wochenaufgaben, Rezepte und hilfreiche Videos, die dir die Umsetzung so leicht wie möglich machen.

#### **Trainingsplan für jeden Tag**

Beim Kick-off wird uns Trainerin Corina Balan so richtig einheizen und uns den perfekten Trainingsplan für die drei Wochen zusammen stellen. Über die Facebook Gruppe gibt es dann zusätzlich das Workout-of-the-day für einen knackigen Beachpopo.

#### **Regelmäßige Motivation**

Bleibe persönlich mit Conny in Kontakt um am Ball zu bleiben.

#### **Exklusive Facebook-Gruppe**

Werde der Teil der „Strandfit in drei Wochen“- Community. Du erhältst einen exklusiven Zugang für die geschlossene Facebook Gruppe. Tausche dich mit mir, meinem Team und anderen Teilnehmern aus und hol dir dein „Workout of the day“-Video von Fitnesstrainerin Corina Balan. Außerdem warten viele Rezepte und Motivationstipps auf Dich.

## Also worauf wartest Worauf wartest du noch? Lass uns gemeinsam Gas geben!

Strandfit in drei Wochen? Klar schaffen wir das! Gemeinsam sind wir stark.

Übrigens: die Challenge ist auch für Männer! Denn schließlich wollen wir Mädels ja auch was zum Schauen haben... ;-)

Es gibt zwei Pakete zur Auswahl:

**Paket 1: „Durchstarten!“**  
In diesem Paket findest Du alle Infos, die du für eine erfolgreiche Umsetzung brauchst: ebook, wöchentliche Newsletter, Kick-off, Trainingsplan, Zugang zur Facebook Gruppe, email und Telefonbetreuung durch mein Team.

**Paket 2: „Vollgas!“**

Dieses Paket enthält alle Leistungen vom Paket 1 zuzüglich einem Eiweißshake von AM Sport, der für ein optimales Muskelshaping sorgt, dir nochmal den richtigen Kick versetzt und nebenbei noch super lecker schmeckt.

Zur Anmeldung wirst du in unseren [myvitashop.at](https://www.myvitashop.at/produkt/fit-in-30-tagen/) weitergeleitet, wo du dich anmelden kannst. Alle weiteren Informationen und das eBook zur Challenge bekommst du vor dem Kick-off Vortrag separat zu geschickt.

Wenn du weitere Fragen hast zögere nicht mit uns Kontakt aufzunehmen.