



30 Tage Fitness Challenge mit Jeanette



**Gute Vorsätze für das neue Jahr?
Aber alleine keine Ideen oder
Motivation? Dann mach mit bei
meiner 30 Tage Fitness Challenge ab
dem
2.1.2021!**



30 Tage lang werden wir die Übungen machen, die Du auf dem separaten Trainingsplan findest. Wir fangen langsam an und steigern die Anzahl der Wiederholungen bzw. die Länge der Übung. Hin und wieder schleicht sich auch mal ein Tag Pause ein...

Du kannst alleine trainieren oder auf Zoom mit mir zusammen (**ca. 15 Minuten**).

Zoom-Termine:

Montags 17:30 Uhr (im Anschluss 17:45 Uhr Jumping Fitness)

Dienstags 17:30 Uhr (im Anschluss 17:45 Uhr Just Minutes, Krafttraining ohne Trampolin)

Mittwochs alleine zu Hause und nicht schummeln

Donnerstags 17:30 Uhr (im Anschluss 17:45 Uhr Jumping Fitness)

Freitags alleine zu Hause und nicht schummeln

Samstags 16:00 Uhr

Sonntags 12:45 Uhr (im Anschluss 13:00 Uhr Jumping Fitness)

Mein Tipp: „Wenn es dein Ziel ist ein bisschen abzunehmen, wird Sport alleine nicht ausreichen. Hierzu gehört auch eine gesunde Ernährung. Ich bin kein Ernährungsberater, kann auf Wunsch aber gerne an eine liebe Freundin vermitteln. Ich werde für mich auf Alkohol & Süßigkeiten komplett und auf Kohlenhydrate nach Möglichkeit verzichten und mich bewusst gesünder ernähren.“

Wer mitmachen möchte und vielleicht auch Ergebnisse teilen möchte ist herzlich dazu eingeladen. Gerne auch mal Umfang Bauch, Hüfte und Oberschenkel vorher - nachher messen.

Alles frei nach dem Motto: „Kann man machen, muss man aber nicht!“

Ich freue mich riesig auf diese Challenge mit euch! Schreibt mich an für die Zoom-Zugangsdaten unter jeanettemichalla@gmail.com

Ganz liebe Grüße, Jeanette

