



KONZEPT PROJEKT #ICH

Melanie Reinhold

- Sportfachwirtin
- Ernährungskoach
- Fitnesstrainerin
- Crossfit Trainerin
- Indoor Cycling-Instructor
- ehemalige Bundesligaspielerin (Fußball)

**AKTUELLE KURSE UND INFO'S
FINDEST DU HIER**



PROJEKT #ICH
die beste Version von mir

WWW.PROJEKT-ICH.COM



www.instagram.com/projektichbesteverion
www.facebook.com/projektichbesteverion



**8 WOCHEN
jahn KURS**

Gruppen- &
Einzelcoaching

**DEIN FITNESS- UND
ERNÄHRUNGSPROGRAMM**



PROJEKT #ICH
die beste Version von mir

DIE BESTE VERSION VON DIR

PROJEKT #ICH IST

DU BIST NICHT ALLEIN



PROJEKT #ICH bietet dir deinen persönlichen Start in ein neues Lebensgefühl. Mit Sport und gesunde Ernährung helfen wir dir, deinen eigenen Weg zu finden.
Werde die beste Version von dir!



ABNEHMEN/ DEFINIEREN

Du willst Fett verlieren?
Du willst stolz in den Spiegel schauen?
Du willst deinen Schweinehund bekämpfen?
Du willst deinen eigenen Weg finden?
Du willst Erfolge sehen ohne zu hungern?



MUSKELN AUFBAUEN

Du willst Muskelmasse aufbauen?
Du willst dein Gewicht erhöhen ohne viel Fett anzusetzen?
Du willst stärker werden?
Du willst deine Massephase beginnen?
Du willst die richtigen Dinge essen?



FITTER WERDEN

Du willst gesünder leben?
Du willst dich besser fühlen?
Du willst Wissen über Training und Ernährung?
Du willst motiviert bleiben?
Du willst langfristig Erfolg haben?

INDIVIDUELL

Du bekommst auf dich und dein Ziel zugeschnitten Trainings- und Ernährungspläne sowie leckere Rezeptideen.

MIT ANDEREN SPORTARTEN KOMBINIERBAR

Wir passen das Programm deinem Leben an und integrieren andere Sportarten in deine Pläne.

FLEXIBEL

Trainiere wann und wo du willst!

FÜR JEDERMANN

Wähle dein Level, ob Anfänger oder Profi.



Wir lassen dich während und nach dem Kurs nicht allein, denn:

- In der Gruppe bist du stärker
- Gemeinsam geht's leichter und macht mehr Spaß
- Der Erfolg eines anderen motiviert dich und gibt dir noch mehr Willenskraft
- Du lernst viel Neues und bekommst viele Anregungen



GRUPPEN- TREFFEN

Um deinen Erfolg auch langfristig zu sichern, bieten wir dir während und nach deinem Kurs regelmäßige Treffen an. Hier bekommst du Wissen rund um Training, Ernährung und Motivation.

FACEBOOK GRUPPE

On top bekommst du einen **24/7 Support** durch den Zugang zur „**PROJEKT #ICH**“ Facebook-Gruppe! Hier kannst du dich mit anderen Teilnehmern sowie den Coaches zu jeder Zeit austauschen. Bleib am Ball und profitiere von der Gruppendynamik.

AUSGEBILDETE TRAINER

Solltest du während des Kurses (**und darüber hinaus**) Fragen zu deinen Übungsausführungen haben, stehen dir jederzeit die ausgebildeten Trainer/innen beiden Studios zur Verfügung.

PROJEKT #ICH BIETET DIR

jahn
TV RHEINE JAHN-RHEINE 1985 E.V.
KURS

DEINEN PERSÖNLICHEN START!

Vor Beginn des Kurses* bekommst du eine zweistündige persönliche Einführung. Im Sport**FORUM** oder Sport**PARK** besprechen wir deinen individuellen Trainings- sowie Ernährungsplan.

Kursdaten: 11.09. - 30.10.2017 (8 Wochen)

wöchentliches

Treffen: Montags 18:30 - 20:00Uhr

**Zeitraum für
die persönliche
Einführung:**

25.08. - 07.09.2017

Wo: **TV Jahn-Rheine** (Sport**PARK**)
Germanenallee 4, 48429 Rheine
Telefon 0 59 71/97 49 0

Anmeldeschluss: **31.08.2017**

* (Eine Fitnessstudio-Mitgliedschaft
im TV Jahn-Rheine ist Voraussetzung!)

Anmeldung und weitere Infos unter:

WWW.PROJEKT-ICH.COM

Preis: ~~249,00 €~~
199,00 €
(Aktionspreis)



www.instagram.com/projektichbesteversion
www.facebook.com/projektichbesteversion