



PROJEKT #ICH BIETET DIR

UNSER GEMEINSAMER START!

Beim ersten der acht wöchentlichen Treffen, bekommst du deine persönlichen Trainings- und Ernährungspläne. Hier bekommst du alle wichtigen Infos für deinen Start. Pläne für das 1. Treffen zwei Stunden ein.

1. Kurs

Kursdaten:

20.01. - 09.03.2020

Wöchentliche Treffen:

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

1. Treffen:

Montag, 20.01.2020
18.00 - 20.00 Uhr

2. Kurs

Kursdaten:

22.01. - 11.03.2020

Wöchentliche Treffen:

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

1. Treffen:

Mittwoch, 22.01.2020
18.30 - 20.30 Uhr

je Kurs nur
199,00 €

Mit und ohne
Fitnessstudio
möglich

Wo:

TV Jahn-Rheine (Sport**PARK**) | Germanenallee 4 | 48429 Rheine

Anmeldeschluss:

12.01.2020

Anmeldung und weitere Infos unter: **WWW.PROJEKT-ICH.COM**

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

PERSONAL COACHING

Wann du dich für ein Personal Coaching entscheiden solltest:

- Wenn du individuell betreut werden möchtest
- Wenn du dich in der Ernährungs- und Fitnesswelt unsicher fühlst und auf Expertenwissen zurückgreifen möchtest
- Wenn du wenig Zeit für Planung und Organisation investieren möchtest
- Wenn du am Ball und motiviert bleiben möchtest

Egal ob beim Training oder Ernährung, bei PROJEKT #ICH bieten wir dir ganz flexibel und individuell ein Personal Coaching an.

- Individuelle Trainings- und Ernährungspläne
- Einweisungen im Fitnessstudio
- langfristige (un/regelmäßige) Betreuung



Melde dich bei uns unter: WWW.PROJEKT-ICH.COM