

Online Workouts

Hallo zusammen,

es ist Mitte Januar. Viele haben sich für das neue Jahr viel vorgenommen. **Für viele ist Fitness, Gesundheit und Abnehmen ein Ziel.** Unter normalen Umständen könnten wir im 2:1 oder 1:1 trainieren und ich Euch helfen, den **inneren Schweinehund** zu besiegen und **Eurem Ziel** ein Stück näher zu kommen.

Egal was du vorhast, wichtig ist, dass Du dran bleibst. **Ohne Kontinuität hast Du nur kleine kurzfristige Erfolge.** Wenn Du aber stetig jede Woche Dein Training durchziehst, Dich jede Woche ein klein wenig mehr forderst, dann wirst Du immer etwas besser werden. Du darfst nur keine längeren Pausen machen.

Auch ich möchte keine längeren Pausen mehr machen.



**TRAININGS
RAUM**
KONSTANZ

Online Workouts

Um Dich über das ganze Jahr zu unterstützen, habe ich das **Wohnzimmer-Workout** ins Leben gerufen.

Jeden **Sonntag um 09:00** gibt es ein neues Workout von mir für Dich. So wie Du es kennst. **LIVE per online.**

Ohne Abkürzung, kurz, knackig und effektiv.

Kosten für das Wohnzimmer-Workout pro Teilnehmer: 9,90.- zzgl. Mwst oder 18,90.- zzgl. Mwst für Familien.

Nach der Anmeldung erhältst Du einen Link.

Bleib dran! Es lohnt sich. Ich werde Dich motivieren damit 2021 unser Jahr wird. Ich freue mich auf zahlreiche Einheiten mit Dir.

Herzliche Grüße

Holger