

WORKSHOP-KONZEPT

Wenn Abnehmen zur Nebensache wird

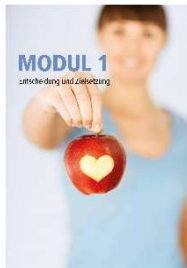
STOFFWECHSEL

Wasser, Steuert, Regale



MODUL 1

Entscheidung und Gewöhnung



MODUL 2

Wir starten! Das 4-Phasen-Programm



MODUL 3

Diät und Gewöhnung



MODUL 4

Intensiv



MODUL 5

Defensiv oder Bestätigung



MODUL 6

Neue Lebensstil
Die für eine Körperzusammensetzung



Das Konzept

Achtwochenprogramm :

1. Treffen → 1 Woche Abstand
2. Treffen → 1 Woche Abstand
3. Treffen → 2 Wochen Abstand
4. Treffen → 2 Wochen Abstand
5. Treffen → 2 Wochen Abstand
6. Treffen

Timing :

45 – 60 Minuten pro Treffen

Gruppengröße :

8 – 10 Teilnehmer

Inhalt

- Checkliste für den Workshop Leiter
- Stoffwechselmodul (Messen, Steuern, Regeln) – *flexibel einsetzbar*
- **Modul 1** : Entscheidung und Zielsetzung
- **Modul 2** : Wir starten! Das 4 – Phasen – Programm
- **Modul 3** : Einstellung und Gewohnheiten
- **Modul 4** : Fitmacher
- **Modul 5** : Stoffwechsellorientierte Ernährung
- **Modul 6** : Neuer Lebensstil – Die höchste Kompetenzstufe erreichen

Vorteile



- Keine Lizenzgebühr
- Personalisiert mit eigenem Firmenlogo
- Schulungs- / Arbeitsunterlagen zum Drucken als PDF (pro Modul)

WORKSHOP-KONZEPT

– Übungen und Hausaufgaben –

- Arbeitsblätter
- Übungen
- Hausaufgaben

Übung 1

Eigenwahrnehmung – Mein Körperbild



	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								

- **Schnelle Refinanzierung**
 - *Beispiel : Gruppencoaching mit 8-10 Teilnehmer (à 220,- bis 250,- € *)*
 - $10 \times 220,- \text{ €} = 2.220,- \text{ €}$
 - *Beispiel : 1 zu 1 Coaching (à 550,- bis 880,- € *)*
- Optional zubuchbar: Einschulung / Kursbegleitung durch DG-ES

* Erfahrungswerte unserer Kunden

Kontakt

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung !

Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Sport
Bahnhofstr. 52A
D-83620 Feldkirchen

Tel.: +49 (0) 8063 2071610

Fax: +49 (0) 8063 2071611

E-Mail: info@dg-es.de

Web: www.dg-es.de