

Januar 2022 Challenge mit und von adams-apfel

Du erwirbst, außer du hast sie schon abonniert, mindestens die Stay-Fit Mitgliedschaft in Höhe von 19,90 Euro incl. MwSt. im Monat. Die Mitgliedschaft läuft 1 Monat und endet mit schriftlicher Kündigung spätestens 1 Tag vor Ablauf. Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um einen weiteren Monat. Hier geht's zur Anmeldung: <https://adams-apfel.de/stay-fit/>

Die Mitgliedschaft Stay-Fit beinhaltet neben der Januar 2022 Challenge:

Bis zu 3 Stay-Fit Live Kurse pro Woche. Ausgenommen sind Feiertage. Die Termine finden sich gemäß adams-apfel academy Kursvorgabe und Event Kalender. Die adams-apfel behält sich das Recht vor, das Angebot anzupassen.

Weiter erhältst du, eingeschränkten Zugriff auf die adams-apfel academy.

Auf den: Event Kalender, Stay-Fit on demand Kurse, Freebies, Beratung + und Empfehlungen

DEINE JANUAR 2022 CHALLENGE:

Das Workout:

Das Workout, die Bedingungen und den Gewinn, erkläre ich am 01.01.2022 Stay Fit Termin nochmals ganz genau.

- Wandsitzen & Plank: hier geht es nur um Zeit. (Länge in mm:ss)
- Hampelmänner & Sit-Up's: hier geht es um die Wiederholungen (Anzahl in Stück)

Ernährung:

1. Woche: Wir lassen mal den Zucker weg! (Außer Obst)

2. Woche: Wir genießen und stärken uns mit basischem Essen (Rezepte in der academy)

3. Woche: siehe 1. Woche - Zero Sugar!

4. Woche: kein Brot oder Semmeln (Brötchen)

Die Wertung:

Es werden insgesamt 3 Wertungen* erreicht:

1. **Nach Leistung** beim Workout und Ernährung pro Tag 1 Punkt! Bei der Zeit wird die Bestzeit und die höchste Anzahl (Wiederholung) gerechnet. Bei der Ernährung, jeder Tag an dem Du es geschafft hast, bekommt 1 Punkt.
2. **Nach Trainingsart** und Ernährung pro Tag 1 Punkt. Beim Workout zählen lediglich die absolvierten Arten – max. 4. Bei der Ernährung, jeder Tag an dem Du es geschafft hast, bekommt 1 Punkt
3. Nach Teilnahme $\geq 50\%$ von Punkt 1&2

Meldung: gern täglich mind. 1x wöchentlich, gemäß beigefügtem Formular. Beweisfotos gern gesehen, kein muss. (per Mail oder auch Signal/Whatsapp) Ich vertraue Euch, dass Ihr ehrlich seid.

DER GEWINN:

1 Monat Mitgliedschaft "academy" - mit allen Zugriffen, Themenabende und die Web-App, sowie 1 Stunde persönliches Beratungsgespräch (via zoom) im Gesamtwert von € 208,00 incl. MwSt.

Verlosung:

*findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Die Gewinner werden persönlich informiert. Mehrfachgewinne sind nicht möglich! Je Wertung 1 Gewinner.