

Teilnehmergebühr für Module I-III incl. Feedback-Termin:

**291€** (inkl. 19% ges. Mehrwertsteuer) Frühbucher-Rabatt bei Anmeldung und Zahlung bis 31.12.2010 bzw.

**321€** (inkl. 19% ges. Mehrwertsteuer) bei Anmeldung und Zahlung bis 15.01.2011.

Verbindlich angemeldete Workshop-Teilnehmer können vom 29.01.2011 bis 31.03.2011 für insg. 99€ im Sport Treff Beuel trainieren!

Formlose Anmeldung:

[Bettina.dieckmann@gmx.net](mailto:Bettina.dieckmann@gmx.net) oder [www.bettina-dieckmann.de](http://www.bettina-dieckmann.de)

Überweisung der kompletten Teilnehmergebühr auf die folgende Bankverbindung:

**Bettina Dieckmann**

**Volksbank Bonn-Rhein-Sieg eG**

**Konto Nr. 3706824013**

**BLZ: 38060186**

Schriftliche Anmeldebestätigung folgt umgehend nach vollständigem Zahlungseingang.

Rücktritt von der Anmeldung kostenfrei bis 20.01.2011 möglich.

Bei späterem Rücktritt: 15€ Bearbeitungsgebühr.

**Bettina Dieckmann**

**Personal Trainerin**

„Personal Training – Ein Schritt nach vorn!“

**„Fit in den Frühling 2011“**

**ein exklusiver Fitness-Workshop  
in 3 aufeinander aufbauenden Modulen  
mit Personal Trainerin  
Bettina Dieckmann**

**Mitglied im  
Bundesverband Personal Training e.V.**

**[www.bettina-dieckmann.de](http://www.bettina-dieckmann.de)**

**2011...**

Sie meinen, es sei 2011 höchste Zeit, etwas zu ändern in Ihrem Leben? Sie wollen sich mehr bewegen, anders essen und wieder lernen, sich zu entspannen? Sie spüren, dass Sie dringend etwas verändern wollen, wissen aber nicht, wo Sie ansetzen sollen?

**Hören Sie auf Ihren Körper – treffen Sie eine Entscheidung!**

Ich werde Ihnen als Ihre Trainerin dabei helfen, Ihren ganz individuellen Weg zu mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung und einem positiven Körpergefühl zu finden. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Profitieren Sie von meinem Erfahrungsschatz aus mehr als 13 Jahren Praxis als Fitness- und Personal-Trainerin mit allein 3.000 Kursstunden und mehr als 13.000 Teilnehmern!

Workshop-Termine:

Modul I: Samstag, 29.01.2011

Modul II: Samstag, 26.02.2011

Modul III: Samstag 26.03.2011,

jeweils von 10-17 Uhr, im Sport Treff Beuel,  
Königswinterer Straße 37, 53227 Bonn

Workshop-Programm Module I-III:

10.00-11.00 Begrüßung/Praxis I-III/Power-Yoga

11.00-12.30 Ernährung I-III

12.30-13.30 Mittagspause (Selbstverpflegung)

13.30-14.30 Praxis I-III/Outdoor

14.30-14.45 Pause

14.45-16.15 Praxis I-III/Muskeltraining/Planung

16.15-16.30 Pause

16.30-17.00 Praxis I-III/Entspannung/Feedback

Am 07.05.2010 werden wir zu einem feedback-Termin um 10 Uhr im Sport Treff Beuel noch einmal Alle zusammenkommen.