#STRONGER4ALS

30-DAY CHALLENGE

Mit dieser Aktion wollen wir Begeisterung für unser revolutionäres Workout-Format wecken. Und zwar so, wie wir es am besten können: durch harte Arbeit und mit echten Ergebnissen. Du nimmst dabei eine Schlüsselrolle ein.

Während dieser 30 Tage langen Reise - bei der STRONG by Zumba® Kurse mit Cardio-Training und einer gesunden Ernährung kombiniert werden - führst du Teilnehmer an, hältst ihre Fortschritte fest und hilfst ihnen dabei, ihre harte Arbeit in Szene zu setzen.

Dieses digitale Toolkit enthält das Material, das du zur Durchführung dieser 30-Tage-Challenge brauchst, kann aber auch für weitere Challenges in der Zukunft verwendet werden. Mach dich bereit, deinen Teilnehmern bei ihrer Rundum-Körperveränderung zu helfen. Viel Glück.

STRONG
BY ZUMBA®

DEIN #STRONGER4ALS CHALLENGE TOOLKIT

WORKOUT-KALENDER

Mit dem Workout-Plan zum Ausdrucken kannst du deinen Teilnehmern dabei helfen, am Ball zu bleiben.

BONUS-WORKOUTS

Bring frischen Wind in die Challenge mit vier wöchentlichen **7 Minutes to Stronger** Bonus-Workouts, u. a. für den Ober- und Unterkörper, die Bauchmuskeln und den Rumpf, mit denen deine Teilnehmer ihre Fortschritte testen und besser einschätzen können.

ERNÄHRUNGS-RATGEBER

Abschwitzen ist fantastisch, aber es kommt auch auf die richtige Ernährung an! Mit diesem Ratgeber zu cleverer Ernährung hilfst du Kursteilnehmern dabei, bei der Challenge die besten Resultate zu erzielen.

BEWERTUNGS-FORMULARE

Halte die Fortschritte der Teilnehmer mithilfe dieser Formulare vor und nach der Challenge fest. Dokumentiere den Fortschritt der gesamten Gruppe mit dem Gruppenformular oder fordere Teilnehmer auf, ihre eigenen Fortschritte auf dem Einzelformular festzuhalten.

BESSERE VORHER-/NACHHERBILDER

Wer hart trainiert, will das auch zeigen! Diese Tipps helfen Teilnehmern, perfekte Vorher-/Nachherbilder zu machen - die du natürlich auch selbst auf sozialen Netzwerken posten kannst, um für deine Kurse zu werben.

GEMEINSAM STARK SEIN – UND SPASS HABEN

Fordere deine Teilnehmer auf, Mitglieder bei der #STRONGER4ALS 30-Day Challenge Facebook-Gruppe zu werden. Und wenn du ihnen wirklich bei jedem Schritt zur Seite stehen willst, solltest du natürlich auch selbst beitreten.

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Wenn du willst, kannst du dieses Toolkit nach Ende der #STRONGER4ALS Challenge auch für andere 30 Tage lange Challenges verwenden.