

## EM TréningSorozat ütemezése / 2019 november

Ré- szek	Megoszlás	Erőleves® főzése	Időtartam	Dátumok	Megjegyzés
1.	<b>1. nap EM1</b>	<b>„Alapanyagok, hozzávalók”</b>	1 nap	<b>Nov. 7. Cs</b>	10 - 18 óráig
2.	<b>M1</b>	<b>Mozgás1</b>	1,5 óra / alk	<b>Nov. 14.</b>	Cs 18-19.30
3.	<b>2. nap EM2</b>	<b>Célok, tervezés</b>	1 nap	<b>Nov. 21. Cs</b>	10 - 18 óráig
4.	<b>M2</b>	<b>Mozgás2</b>	1,5 óra / alk	<b>Nov. 28.</b>	Cs 18-19.30
5.	<b>3. nap EM3</b>	<b>Motiváció</b>	1 nap	<b>Dec. 5.</b>	10 - 18 óráig
6.	<b>M3</b>	<b>Mozgás3</b>	1,5 óra / alk	<b>Dec. 12.</b>	Cs 18-19.30
7.	<b>4. nap EM4</b>	<b>Segítő energiáink</b>	1 nap	<b>Dec. 19.</b>	10 - 18 óráig
8.	<b>M4</b>	<b>Mozgás4</b>	1,5 óra / alk	<b>Jan. 2.</b>	Cs 18-19.30
9.	<b>5. nap EM5</b>	<b>Veszteségelemzés</b>	1 nap	<b>Jan. 2.</b>	10 - 18 óráig
10.	<b>Masszázs EMASZ</b>	<b>Masszázs**</b>	1 óra / fő	<b>Jan. 5., jan. 12.</b> V; bejel.	<b>**</b> Többször is kérhető
11.	<b>M5</b>	<b>Mozgás5</b>	1,5 óra / alk	<b>Jan. 9.</b>	Cs 18-19.30
13.	<b>6. nap EM6</b>	<b>Karrier- és jövőtervezés</b>	1 nap	<b>Jan. 16.</b>	10 - 18 óráig
14.	<b>M6</b>	<b>Mozgás6</b>	1,5 óra / alk	<b>Jan. 23.</b>	Cs 18-19.30

15.	<b>7. nap EM7</b>	<b>Egyensúly</b>	1 nap	<b>Jan. 30.</b>	10 - 18 óráig
16.	<b>M7</b>	<b>Mozgás7</b>	1,5 óra / alk	<b>Febr. 6.</b>	Cs 18-19.30
17.	<b>8. nap EM8</b>	<b>Összerendezés</b>	1 nap	<b>Febr. 13.</b>	10 - 18 óráig
18.	<b>M8</b>	<b>Mozgás8</b>	1,5 óra / alk	<b>Febr. 20.</b>	Cs 18-19.30
19.	<b>Egyéni kérdések</b>	<b>Tanácsadás, coaching</b>	1-5-10 óra	<b>Aktuálisan, problémától függően</b>	Egyéni ütemezésben / telefonos, skype-os
20.	<b>9. nap EM9</b>	<b>Integráció</b>	1 nap	<b>Febr. 27. Cs</b>	10 - 18 óráig