

Newsletter #4
21. April 2021



EASY doesn't change you

*FITNESS is like a
RELATIONSHIP;
you can't cheat and
expect it to work!*



Bezahlen Sie mit Ihrem
GesundheitsTicket!

„THE JOURNEY CONTINUES...”

Meine Fitness-Trainer-Reise geht weiter! Ich bin beständig auf der Suche nach Inspirationen und neuen Konzepten die Mobilität, die funktionelle Fitness sowie insgesamt das ganze Körperbewusstsein meiner Teilnehmer*innen zu fördern. Deshalb habe ich mich entschieden, mein Wissen zu erweitern und die „B-Lizenz für die Prävention“ beim DTB zu erwerben und mich im Anschluss zum „DTB-Rückentrainer“ weiterzubilden. Ich gehe hier mit gutem Beispiel voran 😊, denn das Mindset des LIFE-LONG LEARNING entspringt derselben Überzeugung, wie die, dass der MENSCH sich lebenslang bewegen sollte, um die physische und psychische Gesundheit zu erhalten. Apropos Gesundheit, und meine Einstellung dazu; wie gefällt Dir das neue Wandtattoo in meinem Homegym? Schon entdeckt?

NOCH MEHR NEWS

Seit dem 7. April kannst Du bei ANKEBIEFIT das Gesundheits-ticket PLUS für z.B. eine 10-er Karte einlösen und sozusagen Deinen Arbeitgeber für Deine Sportstunden „bezahlen“ lassen! Ist das nicht cool? Jeder Arbeitgeber kann seinen sozialversicherungspflichtigen Mitarbeiter*innen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) diese Möglichkeit anbieten. Es gibt verschiedene Konzepte, frag doch mal bei Deinem Arbeitgeber nach.

ONLINE KURSPREISE

Zu finden unter -> <https://www.ankebiefit.de/preisliste>

Das 1. Training bleibt weiterhin gratis, da ich es beim ONLINE Training noch wichtiger finde als im Live Training, dass die „Chemie“ zwischen Trainerin und Teilnehmer*innen stimmt. 😊 Die persönliche Interaktion und das Gefühl jedes*r Einzelnen zu einem tollen Team zu gehören, das Dich motiviert und Dir jede Woche einen Grund gibt Dich wieder aufs Training zu freuen. Genau das macht den Unterschied zu den Kursformaten, die Du anonym im Internet findest. Gerade in diesen Zeiten mit eingeschränktem Kontakt zu Freunden tut uns jede Form von Nähe und Spaß miteinander gut. Wage doch mal etwas Neues! Du kannst nur gewinnen! 🙌

NEUER KURS – ab 23. April – Freitag 9:00 – 9:45Uhr

„Einfach mal ausprobieren, könnte ja gut werden“. Bisher hatte ich noch keinen Kurs am Morgen in meinem Programm. Das ändert sich nun ab kommendem Freitag! Der Kursinhalt folgt im Prinzip der Philosophie des deepWORK®.

Die Kurslänge und die Übungen passe ich an die individuellen Teilnehmer*innen an, sodass jede/r mitmachen kann. In jedem Fall gibt es am Ende eine „Wir sammeln die Energie für den Tag Phase“ 😊.

Wenn Du bisher schon regelmäßig bei mir mitmachst, freue ich mich sehr über Deine Empfehlung an Freunde und Bekannte. (Ein kleines Dankeschön 🙏 wartet auf Dich) -> Melde Dich bitte für den Kurs an unter <https://www.ankebiefit.de>

