



EASY doesn't change you

NEUE WOCHE – NEUE ZIELE – NEUE CHANCEN:

Letzte Woche stand schon auf meiner ToDo Liste, Euch das längst überfällige Update zu geben, was bei ANKEBIEFIT im Moment alles los so ist. Knapp verpasst – sorry - ABER eine neue Woche birgt eine neue Chance. Heute ist er fertig, der neue Newsletter! Und was habt ihr Euch so alles für diese Woche vorgenommen?



Die vergangenen Monate waren auf unterschiedlichste Weise turbulent. Es haben sich einige Türen mit neuen Projekten und Aufträgen für mich geöffnet, was mich sehr freut. Ich bin schon gespannt, welche Überraschungen das Jahr noch für mich bereithält.

Leider mussten wir uns im Februar von unserem Goldie Sammy verabschieden und ihn mit fast 14 Jahren gehen lassen. Wir sind sehr dankbar dafür, dass er so lange bei uns war, dennoch fehlt er uns sehr. Im ❤️ ist er immer bei uns.

UPs & DOWNs gehören im Leben wie im Sport dazu. Schön, wenn beides im Gleichgewicht steht. In der heutigen Zeit, in der es leider vielen Menschen noch immer um „höher – schneller – weiter“ geht ist es ganz besonders wichtig, dass wir uns um die Regeneration für unseren Körper UND Geist kümmern, um langfristige Schäden zu vermeiden. Jeder Sportler weiß, dass die wichtigste Einheit des Trainings die Regeneration ist. Dazu ein paar Fragen, die du dir selbst stellen kannst: Wie viele Stunden schläfst du pro Nacht? Weißt du auch wie erholsam dein Schlaf ist? Wie hoch ist dein Ruhepuls während der Nacht? An der Veränderung deines Pulses kannst du oft direkt ablesen, dass dein Körper unter Stress steht, z.B. durch Übertraining, Alkohol oder einer Erkrankung. Es lohnt sich mal einen Blick darauf zu werfen. Falls dich das Thema auch interessiert, hör doch mal rein bei **FITNESS MIT M.A.R.K. Folge 364** „Wie du dich schlank, stark und sexy schläfst“ – mit Dr. med. Martin Schlott [Podcast Link](#) oder lese sein Buch „Erfolgsfaktor Schlaf“.

HAPPY EASTER 🐣 ONLINE KURSE:

In der Karwoche (09. – 16.04.22) bin ich im Urlaub in Sizilien zum 🌞🚲👩🏻👨🏻

Karfreitag: 18:00 - 19:00 Uhr MOBILITY & FLOW* (geplant – live aus Sizilien)
Ostersonntag: 08:00 - 09:00 Uhr deepWORK
Ostermontag: 08:00 - 08:45 Uhr Rücken FIT

*Bitte meldet Euch zu Beginn der Woche über meine HP an oder schreibt mir eine WhatsApp, damit ich Euch Bescheid geben kann, falls es Netzwerkprobleme vor Ort gibt.

Der Kurs am Ostersonntag ist mein Ostergeschenk an die ❤️ KursteilnehmerInnen. Ich freue mich jede Woche aufs Neue euch online zu sehen und mit meinen Kursen zu mehr Fitness, Beweglichkeit und Wohlbefinden für euch beizutragen. Bei deepWORK kann jede/r mitmachen! Wir beginnen langsam mit der Mobilisation, bauen langsam einige Stabilitätsübungen mit ein und steigern uns dann zu einem nicht zu intensiven Cardioteil. Zum Ende der Stunde darfst du deine Energie in einer schönen Entspannung sammeln, um dich danach beschwingt zum Osterfrühstück zu deinen Lieben zu setzen. Wie hört sich das an? 🥰





STADTRADELN für ANKEBIEFIT (vom 04. – 24. Juli 2022)

Wer hat LUST dieses Jahr wieder dabei zu sein?

Im letzten Jahr haben wir in Ehningen knapp den 1. Platz verpasst und sind mit sensationellen 9507km bei 16 Teilnehmenden auf Platz 2 gelandet.

Das ist eine unfassbare Menge an gefahrenen Kilometern in nur 3 Wochen, ich bin wirklich sehr gespannt, ob dies noch zu toppen ist 🤔

Bei den augenblicklichen Benzinpreisen gibt es damit noch einen triftigen Grund (noch) mehr mit dem Rad zu fahren.

Gebt mir gerne jetzt schon Bescheid, wenn ihr Bock habt wieder mit ANKEBIEFIT Kilometer zu sammeln.



Bezahlen Sie mit Ihrem
GesundheitsTicket!

GESUNDHEITSTICKET

Erinnerung für alle, die es noch nicht wissen. Meine ONLINE Kurse sind über das **Gesundheitsticket PLUS** buchbar.

Das betriebliche Gesundheitsticket Plus kann jeder sozialversicherungspflichtig beschäftigte Mitarbeiter*in von seinem/ihrer Arbeitgeber erhalten (50€ /Monat)

Ich freue mich sehr, Euch diese Möglichkeit anbieten zu können. Wer wird denn Geld des Arbeitsgebers ungenutzt lassen? Spreche mich gerne an. 👍



NEU: HIIT LIVE FÜR SG STERN Mitglieder

Wenn du SG Stern Mitglied bist, kannst du seit Februar kostenlos immer Donnerstag von 16-16:50h in der Sportwelt (VfL Sindelfingen) mit mir High Intensity Intervalle trainieren. Kein Workout gleicht dem der vorherigen Woche, wobei natürlich die Basics wie Squats, Planks oder Lunges meistens drankommen.

Teste deine Fitness und deinen Biss! Im Team schaffst du es leichter an deine Grenzen zu gehen.

Auch meine beiden **Onlinekurse** am Montagabend kannst du [direkt hier](#) buchen oder natürlich auch über das Ticketsystem direkt auf meiner der Homepage.



BÄM – das BESTE kommt zum SCHLUSS 🙌

Juhu, endlich habe ich coole Shirts gefunden, die meinem Anspruch an Qualität und Passform standhalten und zudem nicht zu teuer sind.

Ich liebe Tanktops mit Racerback und schwarze Oberteile lassen sich super zu jeder Farbe von Hose kombinieren. Aber du kannst natürlich auch T-Shirts und auch andere Farben bei mir bestellen.

Ich würde mich echt freuen, wenn wir gemeinsam meinen Slogan in die Welt tragen und noch mehr Sportler überzeugen können.

DENN -> „Easy doesn't change you!“

Das kannst du auf jeden Lebensbereich übertragen. 🤔 Ich bin davon überzeugt, dass wir es gemeinsam schaffen, deine physischen & psychischen Grenzen zu verschieben.

Probiere es doch einfach aus und buche ein **Personal Training** mit mir! Du kannst nicht verlieren, nur gewinnen – das Kennenlernen ist gratis, denn das Wichtigste ist für mich, dass wir auf der gleichen Wellenlänge sind.

Wenn du mehr über mich erfahren willst, stöbere doch auf meiner Homepage!

Schreib mir, wenn dir gefällt was du liest und du mit mir deine individuelle Fitnessreise in ein gesünderes Leben beginnen möchtest.