



EASY doesn't change you

*SOMETIMES on the
way to your DREAM
you get lost
and find
a BETTER ONE*

„DOUBTS ARE THE DETOURS ON THE ROAD TO SUCCESS“

Seit Öffnung der Fitnessstudios Anfang Juni ist die Teilnehmerzahl in meinen Onlinekursen rückläufig. Dies war so in etwa vorherzusehen und ist auch völlig verständlich. Der Sport allgemein, egal wo er ausgeübt wird, ob im Studio, im Verein, in privaten Gruppen erfüllt immer auch eine wichtige soziale Komponente. Jeder sehnte sich nach dem persönlichen Kontakt. Dennoch bleibt es bei dem gewohnten Online ANKEBIEFIT Kursplan, damit alle die die möchten mit mir über den Sommer trainieren können 😊. Einige Experimente was den Kursort betrifft sind auch schon geglückt und so habe ich eine Woche lange meine Kurse aus Mallorca und einmal Mobility & Flow vom Lago Maggiore unterrichtet. Es ist einfach großartig, wenn man Urlaub und Job so toll verbinden kann. Mobiles Arbeiten perfekt umgesetzt 🙌!



FORTBILDUNG PRÄVENTION

Durch den Lockdown bedingt wurde leider mein Aufbau-seminar für die Trainer B-Lizenz in der Prävention verschoben. Da dies ein „Hands-on“ Seminar ist war dies unvermeidbar. Vom 27. – 31. Juli bin ich nun in der Landessportschule in Albstadt. Die Onlinekurse finden wie gewohnt statt!

*Was das BUCH von Simon
Sinek „FIND YOUR WHY“ mit
meinem Personal Training zu
tun hat? 🤔*

ANKEBIEFIT 💪 PERSONAL TRAINING

Mein WARUM ist in meiner eigenen Fitnessgeschichte verwurzelt. Vor ca. 15 Jahren begann ich mich mit dem Thema Ernährung im Sport auseinanderzusetzen und diese Erkenntnisse peu á peu für mich umzusetzen. Seither habe ich knapp 20kg an Gewicht verloren und dabei Fett in Muskelmasse „verwandelt“. Meine Ernährungsweise nennt sich wohl mediterran-flexitarisch (meine eigene Wortschöpfung 😊) zudem verzichte ich weitestgehend auf Zucker. Sport bzw. Bewegung gehört zu meinem täglichen Leben, wie die Luft zum Atmen. Mir ist es ein Herzensanliegen, mein in all den Jahren erworbenes Wissen und meine Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben, die Ihre persönliche Reise zum gesunden, sportlichen Wohlbefinden noch vor sich haben. Wie kann das gelingen? Indem ich mich auf die individuellen Bedürfnisse und auch die Persönlichkeit des Einzelnen jedes Mal neu einlasse. Ich verstehe mich als Coachin im ganz klassischen Sinn. Das bedeutet, das ich Dich dabei unterstütze Deinen Weg zu finden, um Dein Ziel zu erreichen. Dabei gebe ich Dir Tipps, die aus meiner eigenen Erfahrung zum Erfolg führen. Du allein entscheidest, welche davon Du umsetzen möchtest, es ist Dein Leben!

Interessante Facts:
Warum sind alle meine
Personal Coachees
Hundebesitzer 🐶?

Bist Du neugierig geworden? Willst Du gesund und fit älter werden? Du kannst nur gewinnen, wenn Du Dich dafür entscheidest. Unser erster Walk & Talk zum Beschnuppern ist gratis. Schreibe mir über meine Homepage www.ankebiefit.de

Auf der nächsten Seite geht's weiter mit dem Feedback meines ersten Coachees Eberhard.



Ausfallschritt: Die einbeinige Kraft ist der Inbegriff der funktionellen Kraft der Beine



Tiefe Kniebeuge: Beweglichkeit in Topform! Ob Eberhard wohl so lange wie z.B. Japaner an der Bushaltestelle in der Position sitzen kann?

REVIEW VON EBERHARD (65)

Warum nur? Und warum mit Anke?

Als ehemaliger Leistungssportler (lang, lang ist es her) bin ich es gewohnt unter Anleitung zu trainieren. Deshalb hat mich das Angebot von Anke mich „Fit für die Rente“ zu machen sofort angesprochen. Was mir besonders gefällt, ist der ganzheitliche Ansatz über die Faktoren Kraft, Ausdauer, Ernährung und Psyche sowie die langfristige Ausrichtung. Anke überzeugt in allen diesen Faktoren mit profundem Wissen.

Das Training mit Anke ist abwechslungsreich und motivierend, die Trainingspläne für das Eigentraining verständlich und nachvollziehbar. Sie kann sich perfekt auf mich einstellen. Es ist beeindruckend, wie Sie im Trainingsgrenzbereich den richtigen Trigger Punkt findet.

In allen Bereichen kann ich nach 4 Monaten signifikante Fortschritte vorweisen. Das motiviert mich den Weg mit ihr weiterzugehen. Die Chemie passt einfach!

RESULTS & EXTENDED GOALS

Eberhards „Fit in die Rente Reise“ begann am 15. März 21. Im Anamnesebogen hat er seine Ziele wie folgt definiert: Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Verletzungsprophylaxe, Steigerung der Lebensqualität, Gesünderes Erscheinungsbild, Verbesserung der Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Zusätzlich haben wir besprochen, seine Ernährung umzustellen. Wir vereinbarten keine Diät und keine Verbote, aber gesündere Alternativen zu den geliebten Süßigkeiten; mehr Salat und Gemüse, weniger Fleisch, eher weniger Kohlehydrate und dafür gesunde Fette und mehr Eiweiß zu integrieren. Getrackt wird per App. Seine Ergebnisse (Gewichtsreduktion um bisher 8kg, eine deutliche Verbesserung seiner Beweglichkeit, Ausdauerfähigkeit wurde gesteigert) sprechen für seine Konsequenz in der Umsetzung seiner Pläne. Es macht mir unglaublich viel Spaß mit ihm zu trainieren, da er jedes Mal mit vollem Einsatz dabei ist. Egal ob wir funktionelle Übungen in Intervallen trainieren, eine Mobility Stunde machen oder im Wald walken gehen und ich ihn die Berge hochjage. 🤪

Ich bin schon sehr gespannt auf die nächsten Monate, um zu erleben, inwieweit er es schafft, dass seine neuen Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu langfristigen Routinen werden! Meine Prognose 🏆👍.

BUCHTIPPS ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Gibt's es auch als Hörbuch bei z.B. AUDIBLE

