

Newsletter #3

26. März 2021



EASY doesn't change you

PEOPLE don't buy
WHAT you do,
they buy WHY
you do it!

(Simon Sinek)

„MY BUSINESS IS GROWING“ 🤗

Seit meinem letzten Newsletter ist viel passiert. Durch die Entscheidung meinen Teilzeitjob zu kündigen und gleichzeitig den Mut aufzubringen gleich den Sprung in die Selbstständigkeit zu wagen, wurde meine Welt im positiven Sinne auf den Kopf gestellt. Mein Kopf ist voller Ideen und ich bin im Moment dabei, alles nach Prioritäten zu ordnen. Das Schwierigste für mich ist, die richtige Balance zu finden zwischen den Online Kursen, die ich unterrichte und meiner eigenen sportlichen Freizeit, die hauptsächlich aus ausdauerlastigen Aktivitäten besteht. Ich taste mich langsam an die für mich körperlich leistbare „Dosis“ heran und freue mich, Euch heute einen weiteren regelmäßigen Kurs am Mittwochabend anbieten zu können. Ab April gibt es anschließend an den „SVB“ HIIT Kurs einen ABS & STRETCH!

ONLINE KURSPREISE

Einzelticket p/Pers. 7,00€

5-er Ticket p/Pers. 25,00€

10-er Ticket p/Pers. 40,00€

Das 1. Schnuppertraining bleibt auch weiterhin kostenlos! 👍

Anmeldung über meine Homepage zum jeweiligen Kurs.

(Der ZOOM Zugangslink wird bis spätestens 1Std. vor Kursbeginn verschickt!)

Bezahlung über PayPal: @ankebiefit1

April 21 ONLINE ZOOM KURSE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29	30	31	1	2	3	4
CORE & MORE 18:00 - 19:00 Uhr RÜCKENFIT 19:15 - 20:00 Uhr		HIIT ü/SVB 18:00 - 18:45 Uhr ABS & STRETCH 19:00 - 19:45 Uhr		DEEPWORK 17:00 - 18:00 Uhr MOBILITY & FLOW 18:15 - 19:15 Uhr		DEEPWORK 09:00 - 10:00 Uhr YOGA mit GABI 18:00 - 19:15 Uhr
5	6	7	8	9	10	11
CORE & MORE 18:00 - 19:00 Uhr RÜCKENFIT 19:15 - 20:00 Uhr		HIIT ü/SVB 18:00 - 18:45 Uhr ABS & STRETCH 19:00 - 19:45 Uhr		DEEPWORK 17:00 - 18:00 Uhr MOBILITY & FLOW 18:15 - 19:15 Uhr		
12	13	14	15	16	17	18
CORE & MORE 18:00 - 19:00 Uhr RÜCKENFIT 19:15 - 20:00 Uhr		HIIT ü/SVB 18:00 - 18:45 Uhr ABS & STRETCH 19:00 - 19:45 Uhr		DEEPWORK 17:00 - 18:00 Uhr MOBILITY & FLOW 18:15 - 19:15 Uhr		
19	20	21	22	23	24	25
CORE & MORE 18:00 - 19:00 Uhr RÜCKENFIT 19:15 - 20:00 Uhr		HIIT ü/SVB 18:00 - 18:45 Uhr ABS & STRETCH 19:00 - 19:45 Uhr		DEEPWORK 17:00 - 18:00 Uhr MOBILITY & FLOW 18:15 - 19:15 Uhr		
26	27	28	29	30	1	2
CORE & MORE 18:00 - 19:00 Uhr RÜCKENFIT 19:15 - 20:00 Uhr		HIIT ü/SVB 18:00 - 18:45 Uhr ABS & STRETCH 19:00 - 19:45 Uhr		DEEPWORK 17:00 - 18:00 Uhr MOBILITY & FLOW 18:15 - 19:15 Uhr		



Schau' doch mal für ein
Schnuppertraining vorbei 🇩🇪

WIR trainieren auch über die Osterfeiertage weiter! Getreu unserem Motto „Easy doesn't change you!“ Und das gilt auf jedem Level, ob Einsteiger oder Profi! 🤗

UMFRAGE ERGEBNISSE

Die wichtigsten Fragen!

Generelles Interesse am Online Training?

Einige von Euch haben mich nach den Umfrageergebnissen gefragt, die ich hier gerne mit Euch teilen möchte.

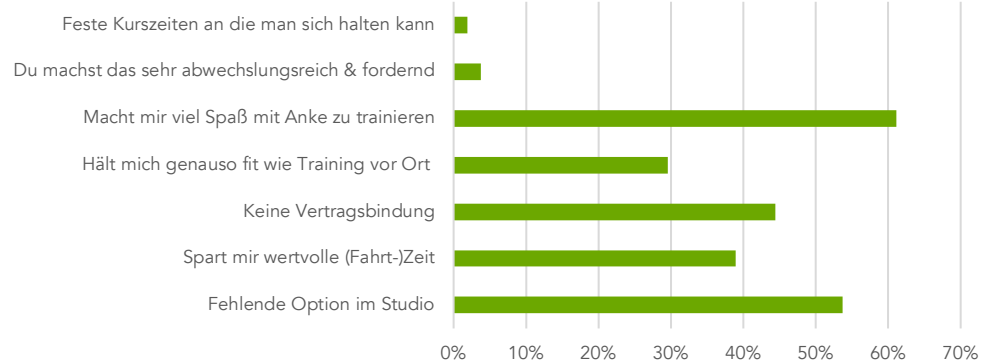
Ja 51,4% / Vielleicht 34,7% / Nein 13,9%

Wichtigkeit der Interaktionsmöglichkeit mit dem Trainer*in?

Sehr wichtig 38,9% / Weniger wichtig 55,6% / Unwichtig 5,5%

Was motiviert Dich an einem ANKEBIEFIT Online Training teilzunehmen?

Motivation für ANKEBIEFIT Online Trainings



Wahrscheinlichkeit der Teilnahme an ANKEBIEFIT Online Kursen nach dem Lockdown

Sehr sicher 11,1% / Wahrscheinlich 38,9% / Eher nicht 40,7% / Versch. 9,3%

Welche Trainingsdauer kommt für Dich in Frage?

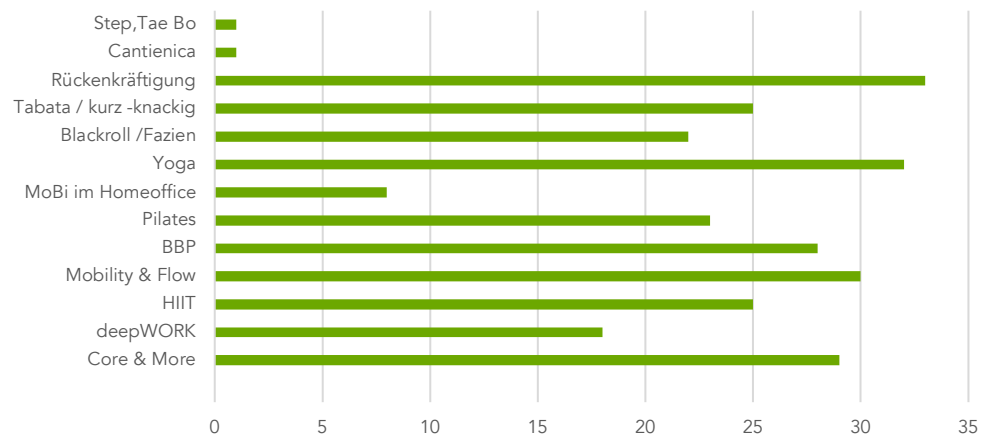
30 Minuten 27,8% / 45 Minuten 53,7% / 60 Minuten. 72,2% (mehrere AW möglich)

Welche Trainingszeit ist noch für Dich interessant? (Beginn bisher um 18Uhr)

7Uhr 16,7% / 10Uhr 14,8% / 12Uhr 18,5% / 19Uhr 81,5% / 20Uhr 31,5% / Variabel 13,3% (mehrere AW möglich)

Welche Kurse würden Dir Spaß machen?

Wunschkursart



Ich habe mich wirklich sehr über Eure vielen und positiven Empfehlungen gefreut!

Ihr alle seid mein

„Why“ 🙏

Von Herzen 💙

DANKESCHÖN!

(nachzulesen auf meiner Homepage)