

4 Monatsprogramm: „Vergiss die Waage“ – ohne Diät zur Traumfigur

Die Waage steht für ein Leben voller Jojo, Diäten, Übergewicht, Frust und Ablehnung. Das wird sich jetzt ändern.

Ob privat oder im Job – ein attraktives Äußeres hilft nicht nur bei der Partnerwahl, sondern auch bei der Karriere. Viele Manager/innen scheitern aufgrund ihres optischen Auftritts. Man traut ihnen weniger zu und belächelt sie insgeheim. Hält er/sie das wirklich durch? Schafft er/sie das gesundheitlich?

Mit „**Vergiss die Waage**“ steuern Sie aktiv gegen. Erleben Sie einen völlig anderen Ansatz als alles, was Sie in Sachen „Abnehmen“, „Fitness zum Fettabbau“ oder „Diät“ bislang kennengelernt haben. Sie wirken dynamischer, kraftvoller und energiegeladener. Sie vermitteln Selbstbewusstsein und zielgerichtete Disziplin.

Sie erleben in diesem 4 Monatsprogramm, wie Sie:

- Mit nur 2 x 1 Stunde Training pro Woche in nur 4 Monaten bis zu 28 cm Bauchumfang verlieren.
- Ihren Körper umstrukturieren: Fett wird abgebaut, Muskeln werden aufgebaut. Ihre Haut wird wunderbar weich und geschmeidig.
- Wieder zum „natürlichen Esser werden“. Sie lernen wieder zu essen, wenn Sie Hunger haben, das worauf Sie Lust haben - und hören auf, wenn Sie satt sind.
- Ihren Schweinehund ins Boot bekommen, um Ihre Erfolge langfristig stabil zu halten.
- Ihre Belastbarkeit, Energie und Attraktivität deutlich sichtbar und spürbar steigern.

Mein Abnehmcoaching begleitet Sie Schritt für Schritt für 4 Monate durch den Umstellungsprozess. Zu Beginn werden Sie intensiv in das Programm eingeführt, anschließend trainieren Sie selbstständig in einem Studio Ihrer Wahl. Wir sind permanent in Kontakt und besprechen per Zoom in Gruppen- und Einzelsessions, was funktioniert, was nicht – und wo Sie Unterstützung brauchen. Das garantiert maximalen Erfolg.

Testen Sie mein bewährtes Gruppenkonzept eines VIP-Tages mit anschließender Betreuung, damit Sie nicht nur wissen, was Sie tun müssen, sondern DRAN BLEIBEN:

- Bei unserem Tagesworkshop werden Sie zusammen mit max. 4 weiteren Personen in das Trainingsprogramm eingeführt. Wir berücksichtigen alle gesundheitlichen Probleme und individuellen Ansprüche, wie Bluthochdruck und Atemnot, sowie Knie-, Hüft- oder Schulterschmerzen.
- Nach dem Training werden wir gemeinsam Grundlagen der Ernährung besprechen. Sie werden staunen, wo die wahren Dickmacher versteckt sind. Mehr noch: Wir entwickeln eine maßgeschneiderte und individuelle Ernährungsstrategie, die exakt zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

- Wir analysieren und erkennen Zusammenhänge, die Ihnen so nie bewusst waren, und Sie erfahren, welche Auswirkungen das auf Ihr Wohlbefinden hat. Wussten Sie z.B. dass Sie weniger abnehmen und mehr "Zuckerhunger" haben, wenn Sie schlecht schlafen? Sie werden staunen, wie viele Dinge im Körper zusammenhängen...
- Damit Sie auch sicher ins TUN kommen und vor allem „dranbleiben“, sind wir in den nächsten 4 Monaten in regelmäßigem Kontakt. Wir beobachten, was funktioniert und was nicht, passen die Trainingsbelastung an, hinterfragen Ihre Muster und Verhaltensstrukturen und entwickeln Strategien, mit denen Sie die typischen Stolpersteine des „NICHT-DRANBLEIBENS“ erfolgreich umschiffen können.
- Mental switchen wir Ihr Mindset. Wir erkennen Muster und Strukturen, die Sie immer wieder an den Punkt kommen lassen, an dem Sie gescheitert sind und entwickeln Strategien, wie Sie in Zukunft mit diesen Stolperfallen umgehen können. **Dazu telefonieren wir alle 2 Wochen für 30 Minuten über Zoom** und besprechen alles, was funktioniert oder nicht funktioniert. Um Ihr Mindset zu ändern, bekommen Sie regelmäßige Hausaufgaben, die die Basis unserer Arbeit und der grundlegenden Veränderungsprozesse sind.
- Zusätzlich gibt es 1 x pro Woche einen Gruppencall (Mittwochabend um 19:30-20:30 Uhr), in dem Sie sich mit anderen Mitstreitern austauschen und gegenseitig motivieren, dranzubleiben. Der Call wird aufgezeichnet, falls Sie einmal NICHT dabei sein können.
- Um anschließend weiter „dranzubleiben“, erhalten Sie für 1 Jahr die Mitgliedschaft in unserem exklusiven Mitgliederbereich „Fit in Schlips & Pumps goes homeoffice“ mit vielen weiteren Extras.
- Im Preis inbegriffen sind auch der Studiobesuch sowie die Verpflegung.

Mein Konzept bietet Ihnen maximale Flexibilität bei minimalem Aufwand und größtmöglichem Erfolg. Sie trainieren kompakt und selbstständig, doch sind Sie niemals allein. Ich begleite Sie so lange, bis Sie sicher sind, dass Sie dranbleiben und Sport, ein natürliches Essverhalten sinnvolle Ernährung und die absolut notwendige Regeneration (die IMMER zu kurz kommt) fester Bestandteil Ihres Lebens geworden sind.

Ich verspreche Ihnen: Die Tage, an denen Ihre physische (Schmerzen, gesundheitliche Einschränkungen) oder emotionale Fitness (Stress, Ängste) Sie zurückgehalten haben, sind vorbei, wenn wir zusammenarbeiten!

Alles was ich brauche ist Ihr Kommitment und Ihr Vertrauen.

Are you ready?

Buchungsauftrag „Vergiss die Waage“ für 4 Monate (max. 5 P.)

Name: _____

Anschrift: _____

Email: _____

Telefon: _____

Gebucht wird folgender Termin:

0	Samstag, 09.10.2021, 9 – 17 Uhr in München
0	Samstag, 15.01.2022, 9 – 17 Uhr in München
0	Samstag, 02.04.2022, 9 – 17 Uhr in München
0	Samstag, 26.11.2022, 9 – 17 Uhr in München (gezielt über Weihnachten)

Preis laut Angebot: € 2.000,-- zzgl. MwSt.

Konditionen:

- Der Kunde versichert mit seiner Unterschrift, sportgesund zu sein. Er hat sich bei einem Arzt seines Gesundheitszustandes versichert. Conny Schumacher liegen alle gesundheitlich relevanten Informationen vor.
- Alle Informationen unterliegen der Geheimhaltungspflicht und werden von Conny Schumacher streng vertraulich behandelt. Ihre Daten werden nicht weitergegeben. Sie als Kunde verpflichten sich, weder über den Inhalt der Trainingspläne noch der Coaching-Einheiten Auskunft an andere Trainer oder Freunde/Bekanntete zu geben.
- Verbindlich festgelegte Workshoptage, die ausfallen, haben keinen Anspruch auf Ersatz, außer im Fall von schwerer Krankheit (Attest). **Festgelegte Coachingtermine sind verbindlich und einzuhalten. Sie können maximal 1x verlegt werden.**
- Falls Corona nochmal zuschlägt oder Conny Schumacher kurzfristig erkrankt, wird ein Ersatztermin angeboten. Ansonsten erhalten Sie das Honorar ohne Abzug zurück.
- Der Einführungsworkshop findet ab 2 Teilnehmern statt. Sollte nur eine Anmeldung eingehen, wird stattdessen am Trainingstag ein 4-Stunden 1:1 Intensiv-Training mit dem Teilnehmer absolviert.
- Das Honorar ist bei Buchung des Programmes zu bezahlen. Im Preis enthalten sind sämtliche o.g. Leistungen. Sie erhalten mit der Buchungsbestätigung eine Rechnung mit MwSt., die Sie als Unternehmer steuerlich geltend machen können.

Datum, Unterschrift Kunde