

## 4 Monatsprogramm: „Wunderwaffe Alltagsfitness - für gesunden Geist und gesunden Körper“

- Sie müssen dringend etwas "für sich tun"?
- Sie haben schon vieles versucht, sind aber nicht „drangeblieben“?
- Sie haben wenig Zeit und suchen deswegen alltagstaugliche, effektive und vor allem maßgeschneiderte Lösungen?
- Sie wollen gewisse Strukturen, die Sie immer wieder scheitern lassen, erkennen und neue Strategien entwickeln, um andere Ergebnisse zu erzielen?

Dann sind Sie bei mir richtig. Mein Name ist Conny Schumacher und ich bin seit mehr als 25 Jahren Trainerin und spezialisiert auf die Bedürfnisse von Führungspersönlichkeiten und Unternehmern mit ersten gesundheitlichen Einschränkungen, hohem Anspruch an sich und ihre Leistung - und entsprechend vollem Terminkalender.

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

- Mein Tagesworkshop funktioniert hervorragend für Menschen mit ersten gesundheitlichen Problemen und individuellen Ansprüchen, die sich endlich wieder FITTER fühlen wollen, einige Kilos (bis zu drei Kleidergrößen haben wir auf diese Weise geschafft) abnehmen möchten, aber auch Bluthochdruck und Atemnot, sowie Knie-, Hüft- oder Schulterschmerzen in den Griff bekommen wollen.
- Einen Tag lang stelle ich Ihnen und einer kleinen Gruppe aus max. 4 weiteren Personen all mein Knowhow aus 25 Jahren Erfahrung zur Verfügung. Wir ermitteln alle relevanten Faktoren wie Alltagsbelastung, Schlafverhalten, Ernährung, berufsbedingte Gegebenheiten, gesundheitliche Einschränkungen, Vorerfahrung, Bewegungsschmerzen, Ihre Ziele und vieles mehr.
- 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...
- Aus all diesen Parametern entwickeln wir gemeinsam IHR maßgeschneidertes Wellness- und Fitnessprogramm.
- 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 von 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 selbständig, 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 Commitment und Ihr Vertrauen.

**Are you ready?**

Dann freue ich mich, wenn Sie dabei sind!

Herzlichst, Ihre

Conny Schumacher

## Buchungsauftrag „Wunderwaffe Alltagsfitness“ für 4 Monate (max. 5 P.)

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Gebucht wird folgender Termin:**

0	Sonntag, 10.10.2021, 9 – 17 Uhr in München
0	Sonntag, 16.01.2022, 9 – 17 Uhr in München
0	Sonntag, 03.04.2022, 9 – 17 Uhr in München
0	Sonntag, 27.11.2022, 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/Bekannte 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.
- Das Seminar findet ab 2 Teilnehmern statt. Sollte nur eine Anmeldung eingehen, wird am Trainingstag stattdessen 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