



## Gruppe: „Wieder in die Spur kommen“ – abnehmen, fit werden, Neues wagen

- Sie haben etwas vor, aber wenig Zeit und müssen/wollen dafür abnehmen, oder etwas Grundlegendes an Ihrem Fitnesslevel verändern?
- Sie leiden möglicherweise schon an den Folgen Ihres Gewichtes und fühlen sich einfach nicht mehr wohl in Ihrer Haut?
- Sie haben schon vieles probiert, konnten Ihre Erfolge aber nicht halten, sind immer wieder gescheitert und bereits entsprechend gefrustet?

Willkommen – Sie sind hier richtig. Dieses Programm basiert auf der Erkenntnis, dass Menschen Essen als Kompensation nutzen, für etwas, das in ihrem Leben fehlt, und sich so ihr natürliches Ess- und Bewegungsverhalten abgewöhnt haben. Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen, haben Sie eine Chance, den Schalter umzulegen und somit nicht nur Ihren Körper und Ihr Essverhalten, sondern Ihr ganzes Leben zu transformieren.

### Mein Tipp ist also: Add Adventure to your life

Wenn Sie etwas vorhaben, das Sie wirklich motiviert, werden Sie die besten Ergebnisse haben. Insofern erhalten Sie hier nicht nur ein sportwissenschaftlich fundiertes, 100-fach erprobtes und nachweislich erfolgreiches Trainingsprogramm, Sie werden sich auch ein Ziel setzen. Etwas, das Sie sich von Herzen wünschen und für das es sich wirklich lohnt, abzunehmen.

Durch alle Höhen und Tiefen, die dabei auftreten, werden von einem erfahrenen Mastercoach „durchgecoacht“, so dass Sie diesmal ganz sicher nicht aussteigen. Mehr noch, Sie werden bewusst erkennen, was Sie früher scheitern ließ und in diese Fallen nie wieder hineintappen. Das macht Sie stark, unabhängig und dauerhaft erfolgreich. Unser Ziel ist also, Sie in diesen 4 Monaten nicht nur deutlich schlanker, fitter und belastbarer zu machen, sondern Ihr ganzes Leben auf ein neues Level zu bringen.

### Wie es funktioniert:

Wir arbeiten auf allen drei Ebenen: Mental, Bewegung, Ernährung. Das Training an sich ist bewusst alltagstauglich und einfach umzusetzen, denn 2 x 1 Stunde Training mit meinem speziellen Trainingsprogramm pro Woche genügen, um in 4 Monaten bis zu 3 Kleidergrößen zu verlieren. Damit ist es auch für stark eingespannte Berufstätige realisierbar. Sie trainieren selbständig in einem Fitnessstudio Ihrer Wahl und werden von mir per Einzelcoaching betreut.

### Mit „Wieder in die Spur kommen“ erleben Sie in 4 Monaten, wie:

- Sie mit nur 2 x 1 Stunde Training pro Woche in einem Fitnessstudio Ihrer Wahl bis zu 4 Kleidergrößen verlieren und sich gleichzeitig wieder fit, vital und zufrieden fühlen.
- sich wie von allein nicht nur Ihre Lust auf Süßes, sondern Ihr gesamtes Essverhalten verändert.
- Sie Ihre wahren Defizite erkennen und lösen, dadurch einen echten Synapsen Sprung erleben und mit neuer Bewusstheit und Klarheit die Dinge angehen, die es anzugehen gilt.
- diese neue Klarheit Ihnen hilft, dauerhaft stabil zu bleiben und Jojo-Abstürze zu vermeiden.
- mit der buchstäblichen „Erleichterung“ Ihre Attraktivität, Ausstrahlung und Lebensfreude zurückkehrt.
- Sie statt Ablehnung plötzlich Anerkennung, Liebe und Respekt von anderen bekommen.
- Sie durch die körperliche Veränderung wieder zu sich selbst finden, ihre innere Kraft zurückgewinnen und aus dieser kraftvollen Position heraus dem Leben mit neuer Offenheit begegnen.
- das Wissen, etwas Großes aus eigener Kraft geschafft zu haben, Ihnen Mut beflügelt und Sie plötzlich Dinge realisieren, die Sie sich immer gewünscht, aber nie zugetraut haben. Dinge, von denen sie bislang dachten „dass das nur die anderen können“.

Schon vom ersten Tag an spüren Sie deutlich mehr Energie und Lebensfreude. Durch das Training wird Ihr Körper umstrukturiert: Gesundheitsgefährdendes Körperfett wird durch definierte Muskeln, festes Bindegewebe, eine glatte Haut und eine aufrechte Haltung ersetzt. Verspannungen, Bluthochdruck, chronische Gelenkschmerzen und Atemnot verschwinden ebenso wie lästige Fettpolster, Hamsterbacken und chronische Müdigkeit. Ihre Belastbarkeit, Zufriedenheit und Attraktivität steigen.

Sie trainieren selbstständig 2 mal 1 Stunde pro Woche in einem Fitnessstudio Ihrer Wahl nach meinen Vorgaben - und ich Sorge mit all meiner Erfahrung und intensiven Coaching-Einheiten dafür, dass Sie die Fähigkeiten entwickeln, die Sie brauchen, um wirklich „dran“ zu bleiben.

Sie werden Zusammenhänge verstehen und selbständig umsetzen können, Stolpersteine transformieren und lernen, mit Erfolg und Misserfolg professionell umzugehen. Das garantiert Ihnen langfristig den Erfolg haben, den Sie sich wünschen – und den Sie verdient haben.

Mehr noch: Es bringt Sie sukzessive in eine Aufwärtsspirale, die Ihrem Leben immer mehr Freiheit, Zufriedenheit und Selbstbestimmtheit ermöglicht.

### Kundenfeedback:

*„Dieses Programm hat mein Leben verändert. Ich habe nicht nur 10 Kilo abgenommen, meinem Arbeitgeber gekündigt und innerhalb von 4 Monaten meinen Traumjob gefunden – ich bin auf der Karriereleiter nahezu drei Stufen hochgefallen!“* **Detlef K., München**

„Conny Schumacher hat bei mir den Schalter umgelegt. Ich musste abnehmen, mein Arzt saß mir im Nacken. Doch ich fand einfach keinen Drive... Conny hat meine Leidenschaft für Oldtimer und einen alten Jugendtraum von einer Oldtimer-Rallye in Nepal genutzt, um mich „heiß“ zu machen. Plötzlich war ich elektrisiert – und das Abnehmen wurde zum Kinderspiel.“ **S.K., München**

„Ich war 48 Jahre, alleinerziehende Mutter, selbständig, und habe jahrelang meine eigenen Bedürfnisse hintenangestellt. Als meine Tochter aus dem Haus war, wünschte ich mir nichts sehnlicher als einen guten Partner. Doch ich traute mich schlicht nicht, jemanden kennenzulernen. Dank Connys Unterstützung hatte ich die Kraft und den Willen, dranzubleiben. Und das, obwohl sich mehrere Monate gar nichts tat auf der Waage. Ich wollte mehrfach aufgeben, doch Conny war immer an meiner Seite und hat mich bestärkt, an den Erfolg zu glauben. Und siehe da: Nach 3 Monaten begann mein Körper zu reagieren. Ich habe 18 cm Bauchumfang verloren, eine richtig straffe Figur bekommen, ich hatte wieder „richtig schöne Beine“, Kraft und Lebensenergie. Ich begann, mich selbst wieder zu mögen und stolz auf mich zu sein. Kurz vor Ende der 4 Monate habe ich dann beim Tanzen meinen Lebensgefährten kennengelernt. Eine Journalistin der FÜR SIE fand meine Geschichte so inspirierend, dass Sie eine Story über mich veröffentlichte, die mir wiederum viele neue Aufträge und Kunden gebracht hat. Connys Programm war der Life Changer meines Lebens!“ **Katrin R., München**

„Ich habe in diesen 4 Monaten 28 cm Bauchumfang verloren, drei Kleidergrößen abgenommen und konnte meine blutdrucksenkenden Mittel absetzen. Mein Arzt konnte es nicht fassen, dass ich das ohne Diät geschafft habe, aber ich habe wirklich keine Lust mehr auf „was Süßes“. Ohne ein klares Ziel und die Motivationsrunden hätte ich es nicht durchgehalten.“ **Kornelia Kossack, Karlsruhe**

„Im ersten Monat habe ich 1,9% Fettanteil verloren, 1,1% Muskeln aufgebaut und 4,3 Kilo weniger auf der Waage. Die Hosen schlackern an den Oberschenkeln und ich bin sehr optimistisch, dass das so weitergeht. Ich fühle mich fitter und kraftvoller, ich kann sogar wieder schmerzfrei Eishockey spielen. Das Programm war für mich die richtige Entscheidung.“ **Max Altstätter, Peinting**

„Wie viele Diäten hätte ich mir ersparen können, wenn ich Conny und ihr tolles Programm schon früher kennengelernt hätte!“ **Margot Huber, Offenbach**

## Über Ihre Trainerin:



Conny Schumacher lebt als Speakerin, Management-Trainerin und Autorin in München. Sie studierte Sportökonomie an der Universität in Bayreuth und hat ihre Leidenschaft für Sport und Abenteuer zu ihrem Beruf gemacht: Als Dopingkontrolleur engagierte sie sich für „sauberen Sport“, als Coach unterstützt sie High Performer dabei, Ihre Ziele zu erreichen, als Adventuregirl durchwandert sie Wüsten und als Speaker motiviert Sie Menschen IHR DING zu machen.

Conny Schumacher entwickelte mehrere **Fitnessprogramme und Trainingsmethoden**. Als **Buchautorin** hat sie u.a. die Ratgeber: „**Fit im Büro**“ und „**Fit durch...Vitalstoffe? – Über den Sinn und Unsinn von Nahrungsmittelergänzungen**“ veröffentlicht. Im Bestseller-E-Book „**Erfolg geht anders – Top-Speaker verraten, was wirklich zählt**“ verrät die erfahrene Trainerin die Essenz ihrer Methode und zeigt anhand vieler Beispiele, wie Offenheit fürs Leben, emotionale Stabilität und eine gute Physis uns zu zufriedenen, erfolgreichen Menschen machen.

In ihren **Vorträgen** begeistert Conny Schumacher erfolgreich die Kunden, Mitarbeiter und Führungskräfte von Unternehmen und Organisationen, Herausforderungen anzunehmen, Hürden zu bewältigen und dem **Ruf des Abenteurers „LEBEN“** zu folgen. Mehr auf [www.conny-schumacher.de](http://www.conny-schumacher.de)

## Leistungen

### 1. KICK-OFF Tag in München: 15.1. von 9-17 Uhr

- 1.1. ½ Tag lang finden wir heraus, was Sie sich wirklich wünschen und was Sie erreichen wollen. Wir entwickeln Ihre Ziele und Visionen, sehen, was Sie lebendig macht - und auch, welche Gedanken und Muster Sie blockieren, zu erreichen, was auch immer Sie sich wirklich wünschen. Kurz: Wir finden IHR Abenteuer, das Sie im Leben lockt. Was wollen Sie erreichen, für das es sich lohnt abzunehmen und richtig fit zu werden? Und wie können wir es erreichen?
- 1.2. Die andere Hälfte des Tages gehen wir ins Fitnessstudio. Dort analysieren wir Ihre individuellen Besonderheiten, entwickeln Ihr maßgeschneidertes Programm und gehen auf alle Fragen der Ernährung und das optimale Trainingsvorgehen ein.

### 2. Coaching ab Woche 2-16

- 2.1. Dazu zoomen wir alle 2 Wochen 90 Min. Hier besprechen wir alles. Was hat funktioniert – was nicht? Ich will alles wissen: Alle Erfolge, alle Stagnationen, alle Misserfolge. Sie bekommen zudem regelmäßige „Hausaufgaben“, um Ihre Erfolge zu vertiefen und zu stabilisieren. Zusätzlich haben Sie einen Trainingsbuddy, mit dem Sie sich abstimmen und eine WhatsApp Gruppe, um sich gegenseitig zu unterstützen. Die max. Teilnehmerzahl der Gruppe ist 10. Die Calls dazu sind immer Dienstag von 16 – 17:30 Uhr, im 2 Wochenrhythmus. Wir starten am 18.1. 2022. Die Aufzeichnung wird in eine geschlossene Gruppe hochgeladen, so dass Sie alles nachholen können, falls Sie einmal ausfallen.
- 2.2. Parallel beginnen wir, Ihr Leben neu zu strukturieren, Ihr Mindset auf Erfolg zu programmieren und die Skills zu entwickeln, die Sie benötigen, um Ihr anvisiertes Ziel zu erreichen.
- 2.3. Wir entwickeln zudem einen Aktions-Plan, mit dem Sie Ihr Investment wieder „reinholen“.

### 3. Abschluss-session:

Nach Ablauf der 4 Monate ziehen wir Resümee: Was hat funktioniert, wo stehen Sie heute? Welche Ziele haben wir erreicht und was sind die nächsten Pläne? Was sind die nächsten Schritte? Wie halten Sie Ihre Erfolge? Für all das habe ich Antworten und Tipps, so dass Sie nicht befürchten müssen, in ein Loch zu fallen, welches Sie nicht handeln können.

**Der KICK-OFF Tag findet am 15.1.2021** in München statt. Kommen Sie bitte ausgeschlafen, entspannt, voller Zuversicht und Neugier als Erwartungshaltung nach München. Zudem empfehle ich Ihnen DRINGEND am Tag vorher anzureisen, damit Sie maximalen Nutzen aus diesem Tag für sich mitnehmen. Ich kann Ihnen gerne ein Hotel empfehlen, welches in der Nähe unseres Coachingraumes wie auch nahe beim Fitnessstudio liegt.

Sie wollen einen Sauna-, Kino-, Theater oder Opernbesuch mit Ihrem München Aufenthalt verbinden? Ich organisiere Ihnen gerne ein Rahmenprogramm, damit Sie sich rundum wohl fühlen, möglichst viel aufnehmen und somit die besten Erfolge erreichen!

**Preis: 1.600 €.** Unternehmer erhalten eine Rechnung, die steuerlich absetzbar ist.

## Buchungsauftrag Gruppe „Wieder in die Spur kommen“ v. 15.1. – 15.5.2022

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

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

E-Mail: \_\_\_\_\_

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

Preis: € 1.600, --

### Konditionen:

- 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.
- Mit Ihrer Buchung verpflichten Sie sich, sporttauglich zu sein. Bei Falschangaben übernehmen wir keine Haftung.
- Conny Schumacher verpflichtet sich, Sie nach bestem Wissen und Gewissen unter Berücksichtigung aller ihr vorliegenden Angaben gemäß diesem Angebot zu betreuen.
- 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 nicht verlegt werden.
- **CORONAREGELUNG:** Sollten Präsenztermine auf Grund von Corona ausfallen, werden sie verlegt, bis sie wieder möglich sind. Bitte achten Sie auf die 2, bzw. 3 G-Regel, da ich wegen mangelnden Nachweisen keine Verlegung akzeptieren kann.
- Falls Conny Schumacher kurzfristig erkrankt, wird Ihnen ein Ersatztermin angeboten. Ansonsten wird Ihnen das Honorar ohne Abzug zurücküberwiesen.
- Der KICK-OFF Tag findet in München statt, das Coaching wird per Zoom durchgeführt.
- **Urlaubsregelung:** Vom 22.12. – 7.1. ist Winterpause und vom 16.7. – 18.8. ist Sommerpause. In dieser Zeit findet kein Coaching statt. WhatsApp wird weitestgehend beantwortet. Das Programm wird zeitlich entsprechend angepasst.
- Bitte senden Sie mir den Buchungsauftrag, den beigefügten Anamnesebogen und den Schweinehundvertrag (in zweifacher Ausführung) ASAP und ausgefüllt per Post zurück.
- Das Honorar ist bei Buchung zu bezahlen und enthält alle o.g. Leistungen. Ratenzahlungen sind nach Absprache möglich. Sie erhalten mit der Buchungsbestätigung eine Rechnung mit ausgewiesener MwSt.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Kunde