

your **energycode**

für ganzheitliche Fitness



your
energycode

ab 22.09.2024



A close-up photograph of a hand holding a silver stopwatch. The stopwatch has a circular face with a scale from 0 to 90 seconds. The hand is positioned as if about to start or stop the timer. The background is a plain, light-colored surface.

Finde deinen individuellen Code
für deinen Weg zu ganzheitlicher Fitness
& hoher Lebensenergie

dein 12 Wochen Programm

A woman with blonde hair tied back, wearing a black sleeveless athletic top, is looking down at her smartwatch on her left wrist. She is standing in a grassy park area with trees in the background. The overall tone is bright and positive.

Die optimale Dauer um

- deutliche Ergebnisse zu erzielen
- die Motivation hochzuhalten
- notwendige Anpassungen im Training und im Alltag vorzunehmen
- Hindernisse überwinden
- Gewohnheiten zu ändern

your

energycode

für ganzheitliche Fitness

Ziele des Programms:

- stabile Grundlage körperlicher Fitness
- Knowhow wie du effektiv & sicher trainieren kannst
- mentale Fähigkeiten & Werkzeuge
- Erfolgsgewohnheiten für deinen Alltag, die dir & deinen Zielen dienen
- Selfleadership & emotionale Führung
- Hohes Selbstwertgefühl & eine liebevolle Beziehung zum eigenen Körper
- Ein hohes Maß an Energie & Wohlbefinden

A person is shown from the waist down, wearing black leggings and pink sneakers, lifting a 5kg black dumbbell with their right hand. The background is a blurred outdoor setting with green grass and a gravel path. A large white circle is overlaid on the left side of the image, partially overlapping a green semi-circle.

Body

von niedriger Energie & Unwohlsein zu

- körperliche Fitness & Leistungsfähigkeit
- Grundkondition & hoher Lebensenergie
- Wohlbefinden & einem straffen,
- gesunden Körper



Mind

von Unklarheit & Frust zu

- **mentaler Stärke & Widerstandskraft**
- **hoher Konzentrationsfähigkeit**
- **Selbst- & Emotionsmanagement**

Lifestyle

von Überforderung & Stress im Alltag zu

- Erfolgsgewohnheiten &
- entspannten Lebensstil
- positiven Denk & Verhaltensmustern
- Vorteilen in allen Lebensbereichen

Identity

von Ablehnung & Unzufriedenheit zu

- **Selbstbewusstsein & Selbstliebe**
- **liebvoller Beziehung zum eigenen Körper**
- **Wohlbefinden & natürlich schöner Ausstrahlung**

Deine Grundausbildung für

- körperliche Fitness
- gesunden Lebensstil
- Selfleadership
- positiver Lebensführung
- Selbstliebe

Community Package

- 3x wöchentliche online-LIVE Trainingseinheiten
- zahlreiche Workouts unterschiedlicher Intensitäten
- 1x wöchentlicher online-LIVE-Call zum Wochenthema & Mentaltraining
- Mitgliederbereich mit allen Aufzeichnungen Wöchentliche Übungen, Meditationen & Aufgaben passend zum Thema der Woche
- Wöchentlich aufbauende Trainingspläne
- digitales Workbook zu allen Inhalten



€ 520
gesamt

BONUS: VIP-Workshop für mehr Tiefgang & bessere Ergebnisse bei Buchung bis 18.09.2024

Community Upgrade

Communitypackage und zusätzlich:

- + 3 persönliche Termine á 75min
für *Beratung/Mentaltraining/personal Training*



€ 720,-
gesamt

BONUS: Secret Call am

BONUS: VIP-Workshop für mehr Tiefgang & bessere Ergebnisse bei Buchung bis 18.09.2024

your Transformation

Communitypackage und zusätzlich:

- 6 persönliche Trainingseinheiten á 45min
- 3 persönliche Mentaltrainings á 60-90min
- Persönlich angepasster Trainingsplan mit
- 4-wöchiger Anpassung an persönliche Bedürfnisse & Ziele
- 6 Monate Flatrate meiner Videothek mit allen Trainingsvideos
- Persönliche Whatsapp-Betreuung
- Welcome Package - surprise
- **limitierte Teilnehmerzahl**



€2200,-
gesamt

BONUS: 1 astrologische Beratung von Rosa Maria Reisen Zahn

BONUS: 1 VIP-Workshop für mehr Tiefgang & bessere Ergebnisse bei Buchung bis 18.09.2024

your **energycode**

für ganzheitliche Fitness

Inhalte

- **LIVE GRUPPENCALL: Modul Theorie -> Praxis**
- **LIVE funktionelle Fitness mittel-intensiv**
- **LIVE Stretch & Relax leicht**
- **LIVE HIIT mit Lea-Sophia intensiv**
- **LIVE Stabilität & Flexibilität leicht**
- Ganzkörperworkouts leicht-mittel 45min
- diverse Workouts mit Schwerpunkten
- Module mit Aufzeichnungen, Übungen, Mediationen, Arbeitsblättern und Workbook
- persönliche Trainingsbetreuung

Mitgliederbereich bis Ende Juni 2025



MONTAG 19:30-21:00

MITTWOCH 19:00-20:00

MITTWOCH 20:00-20:30

DONNERSTAG 19:30-20:00 14tg

FREITAG 08:00-09:00 14tg

Mitgliederbereich

Mitgliederbereich

Mitgliederbereich

Mitgliederbereich wöchentliche

Freischaltung der Module

nach persönlicher Terminvereinbarung

your energycode

für ganzheitliche Fitness

Du hast Fragen oder möchtest
dich gleich anmelden?

melde dich gerne zum
kostenlosen Beratungsgespräch
oder schreibe mir an
effy-active@lwest.at

liebe Grüße Stefanie

