

# Jetzt bin ich dran!



effektiv trainieren - bewusst essen - einfach besser fühlen



# effektiv trainieren - bewusst essen - einfach besser fühlen



Ob es darum geht Gewicht zu verlieren, den Körper zu straffen, sich fitter und wohler zu fühlen oder einfach nur was für sich zu tun: Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die Elemente, die Sie selbst beeinflussen können. Dazu verknüpft fem-fitness, der Einsteigerkurs speziell für Frauen, Theorie mit gemeinsamen Praxiseinheiten. Wertvolle Motivationstipps und die Unterstützung in der Gruppe erleichtern Ihnen den Einstieg in ein bewusstes, bewegtes und entspanntes Leben.



## Überblick über die einzelnen Einheiten

### Woche 1: Wo will ich hin?

Alles beginnt mit einem Ziel. Konkret festgelegt und mit positiven Gefühlen verbunden wird es zum Zugpferd für die Verhaltensänderung. Das Ziel, zu dem Sie hinstreben, das lohnenswerte Bild, das Sie vor Augen haben, stärkt Ihre Motivation auch in Zeiten, in denen es ein wenig „anstrengender“ wird. Daher werden Sie in dieser Einheit Ihr persönliches Ziel definieren. Anschließend machen Sie sich mit den Ausdauertrainingsgeräten im Fitnessstudio vertraut und absolvieren ein erstes kurzes Ausdauertraining.



### Woche 2: Bewegungsspaß auf meine Art (Kraft)



Wenn Sie Krafttraining hören, denken Sie sofort an Muskelberge, Bodybuilding und Gewichtszunahme? Erfahren Sie in dieser Einheit die Wahrheit über Krafttraining und warum es für jede Frau wichtig ist. So kann durch Krafttraining z. B. die Körperzusammensetzung verbessert und ein strafferer Körper erzielt werden. Im Praxisteil lernen Sie die wichtigsten Krafttrainingsgeräte kennen.

### Woche 3: Bewegungsspaß auf meine Art (Ausdauer)

Dass Ausdauertraining gut für Sie ist, wissen Sie. Interessant ist aber, welche Vielfalt an positiven Effekten Sie mit einem regelmäßigen Ausdauertraining erzielen können. Finden Sie in Einheit 3 heraus, warum gerade für Sie Ausdauertraining von großem Nutzen ist. In der anschließenden Introstunde lernen Sie die verschiedenen ausdauerorientierten Kursprogramme in kurzen Beispieleinheiten kennen.



### Woche 4: Aufbau der optimalen Trainingseinheit



Wie schaffe ich es überhaupt, von der Couch hochzukommen und zum Training zu fahren? Und wie gestalte ich dann den optimalen Ablauf meiner Trainingseinheit? Diese Fragen klären wir in Woche 4. Eine beweglichkeitsorientierte Introstunde rundet diese Einheit ab.

# effektiv trainieren - bewusst essen - einfach besser fühlen



## Woche 5: Bewegung aber richtig (Kraft)

Nachdem Sie bereits erfahren haben, welche Vorteile Krafttraining für Sie hat, werden Sie nach dieser Einheit auch wissen, wie Sie nun ganz genau Ihr Krafttraining gestalten sollten, um damit Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Neben den Krafttrainingsgeräten, die Sie bereits kennen gelernt haben, probieren Sie im Praxisteil dieser Einheit kraftorientierte Kursprogramme aus.

## Woche 6: Bewegung aber richtig (Ausdauer)

Auch das Ausdauertraining können Sie so steuern, dass Sie Ihr Ziel auf lange Sicht erreichen. Wie das geht, ist Inhalt von Einheit 6. Anschließend absolvieren Sie ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining.



## Woche 7: Essen für Körper und Seele

Was kann ich mit einer bedarfsgerechten Ernährung erreichen? Was gehört zu einer gesunden Basis-Ernährung und wie sieht meine aktuelle Ernährung im Vergleich dazu aus? Das sind Themen der ersten Ernährungseinheit von fem-fitness. Auch hier schließt sich ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining an.

## Woche 8: Mit kleinen Änderungen ans Ziel

In der zweiten Ernährungseinheit geht es nun darum, herauszufinden, welche Änderungen Sie an Ihrer aktuellen Ernährung vornehmen können, um bestimmte Effekte zu erzielen. Planen Sie diese Veränderungen in kleinen Schritten für die nächsten Wochen. Im Praxisteil wird ein Kraft- und Ausdauertraining absolviert.



## Woche 9: Alles in Balance bringen

Neben Bewegung und Ernährung ist als dritte Säule Entspannung ein wichtiger Baustein für Ihr Wohlbefinden. Erfahren Sie mehr über Stress und Ihre Stressoren. Zudem lernen Sie Kurzentspannungsübungen kennen, die Sie direkt im Alltag umsetzen können. Eine anschließende praktische Entspannungseinheit ergänzt den Theorieteil.

## Woche 10: Wie geht's weiter?

In der abschließenden Einheit wird Ihre Motivation noch einmal gefestigt. Sie werden mit weiteren Strategien unterstützt, um auch dauerhaft am Ball zu bleiben. Themen sind unter anderem das bewusste Setzen von Genussmomenten, wie Sie sich selbst auf dem Weg zu Ihrem Ziel belohnen können und wie Sie verhindern können, wieder alte Gewohnheiten anzunehmen. Außerdem werden Ihnen konkrete, individuelle Handlungspläne helfen, Ihren Weg zum Ziel weiterzugehen.



# ...jetzt leg´ ich los!



Wenn es um Ernährung, Vitalität und Wohlfühlen geht, fällt es Frauen oft schwer, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ziele in den Vordergrund zu stellen. Mit "fem-fitness", dem Einsteigerkonzept exklusiv für Frauen" sind jetzt Sie dran"! Denn mit einer bewussten Ernährung, mehr Bewegung und den richtigen Mitteln gegen Stress fühlen Sie sich besser und tun etwas für Ihre Gesundheit und Ihren Körper. Für mehr Power im Alltag!

## Genau was ich will....

- ... exklusiver Einsteigerkurs für Frauen
- ... Spaß und Motivation in einer Trainingsgruppe
- ... bewusst essen und sich besser fühlen
- ... persönliche Betreuung über die gesamten 10 Wochen
- ... Ihre persönlichen Ziele Schritt für Schritt erreichen
- ... **Erfolg nicht nur kurzfristig, sondern wissen, wie Sie sich langfristig in Form halten**



**fem-fitness**  
einsteigerkurs für frauen  
fitness+ernährung+motivation

**So funktioniert fem-fitness:**  
Kraft - Ausdauer - Entspannung - Ernährung -  
10 Wochen - 1 mal pro Woche Theorie und Praxis-  
zusätzlich eigenständiges Training mit Trainings-  
partnerin