

your energycode



**Wir finden deinen individuellen Code
zu Fitness & Energie für ein neues Lebensgefühl**

your energycode

ab 28.09.2025

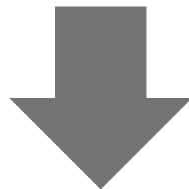
**Wie du in 12 Wochen Schritt für Schritt
körperliche Fitness, mentale Stärke und nachhaltige Routinen aufbaust.
Ein neues Lebensgefühl, ganz ohne Leistungsdruck & Fremdbestimmung**



KENNST DU DAS?

- **Du wachst morgens müde auf und fühlst dich gleich erschöpft...**
- **Dein Kopf ist voll, aber dein Körper macht nicht mit...**
- **Du willst endlich fitter, disziplinierter und ausgeglichener sein...**

...und du weißt einfach nicht wo du anfangen sollst



ICH MÖCHTE, DASS DU:



- **morgens fit aufwachst und dich bester Gesundheit erfreust**
- **dein Kopf klar ist und dein Körper voller Energie**
- **Bewegung ganz natürlich und Teil deines Lebens ist**

Du deinen individuellen Weg zu Fitness & Energie gefunden hast

*Deshalb habe ich *your energycode* kreiert*



DEIN 12-WOCHEN ONLINE-PROGRAMM FÜR FITNESS, ENERGIE & EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

LIVE - ONLINETRAINING via Zoom

TRAININGSVIDEOTHEK "Workout Wonderland" (NEU)

GRUPPENCALLS Theorie, Mentaltraining & Austausch

MITGLIEDERBEREICH Aufzeichnungen, Videos & Arbeitsblätter

1x PERSÖNLICHES ONBOARDING 1:1 Bedarf & Ziele

3x STRATEGIE-WORKSHOP 1:1 Anpassungen in Trainings & Alltag

TELEGRAMGRUPPE für Austausch & Organisation

ENERGY MASTERMIND 3 Monate Onlinetraining & Nachbetreuung

STUNDENPLAN				
MO	DI	MI	DO	SO
			07:00-07:45 SUNRISE WARMUP mit Stefanie Online via Zoom	
19:30-20:00 14 tägig CORE TRAINING mit Lea-Sophia BEGINNER mit Stefanie online via Zoom	19:15-20:00 FUNKTIONELLE FITNESS mit Stefanie online via Zoom	19:30-21:00 MINDSET-CALL Theorie Mentaltraining Austausch	18:15-19:15 RISE & SHINE YOGA mit Birgit Online via Zoom	19:00-20:15 FASZIEN-YOGA mit Birgit Online via Zoom

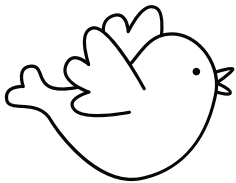


HIER ERHÄLTST DU FITNESS, ENERGIE & EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

- stabile Grundlage körperlicher Fitness
- Knowhow für effektives & sicheres Training
- mentale Fähigkeiten & Werkzeuge für alle Hindernisse
- Erfolgsgewohnheiten die dir & deinen Zielen dienen
- Selfleadership & emotionale Führung
- Hohes Selbstwertgefühl & eine liebevolle Beziehung zum eigenen Körper
- Hohes Maß an Energie & Wohlbefinden



DEIN INVEST € 1555,-



EARLY BIRD PREIS

BIS MORGEN, 18.09.2025 € 1333,- INKLUSIVE BONUS
BIS SONNTAG, 21.09.2025 € 1444,-



BONUS WORKSHOP MIT KAKAORITUAL
UND Willkommenspaket mit zeremoniellen Kakao

HIER GEHTS ZUR ANMELDUNG



your energycode

ab 28.09.2025

DIESES PROGRAMM IST FÜR DICH, WENN

- ... du dich oft energielos fühlst & endlich wieder Power haben willst
- ... du schon vieles probiert hast, aber es einfach nicht in deinen Alltag passt
- ... du dir mentale Stärke wünschst, statt in alten Mustern festzuhängen.
- ... du keine Lust mehr hast, alleine zu kämpfen
- ... du bereit bist, in dich selbst zu investieren

weil du weißt, dass deine Energie der Schlüssel für Erfolg,
Gesundheit und Lebensfreude ist

ICH BEGLEITE DICH AUF DEINEM WEG



Mein Name ist Stefanie Piswanger und ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen, die mehr vom Leben wollen und bereit sind, ihre Gesundheit und innere Stärke selbst in die Hand zu nehmen, zu unterstützen. Mit Fitness und Mentaltraining legen wir den Grundstein für Energie, Leichtigkeit und einer hohen Lebensqualität.

Ich setze meine Expertise als Sportwissenschaftlerin und Mentaltraining, sowie all meine Erfahrungen der letzten 10-12 Jahre mit Hingabe und Leidenschaft ein, um dir zu zeigen wie es ohne Druck und Perfektion, sondern mit Konsistenz, Klarheit und Freude an Bewegung geht.

HOL DIR DEIN KOSTENFREIES BERATUNGSGESPRÄCH



www.effy-active.com

your energycode

ab 28.09.2025



Stefanie Piswanger, Ba
Sportwissenschaften & Mentaltraining
Bahnhofweg 3, 3350 Haag
www.effy-active.com
effy-active@liwest.at 0664 75057420