

# *your* energycode

SUMMERBODY EDITION

**AB 30.03.2025**

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

Stefanie Piswanger, Ba Sportwissenschaften & Mentaltraining  
Bahnhofweg 3, 3350 Haag [effy-active@liwest.at](mailto:effy-active@liwest.at) 0664 75057420  
[www.effy-active.com](http://www.effy-active.com)

# your energycode

für ganzheitliche Fitness



## Ziele des Programms:

- 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

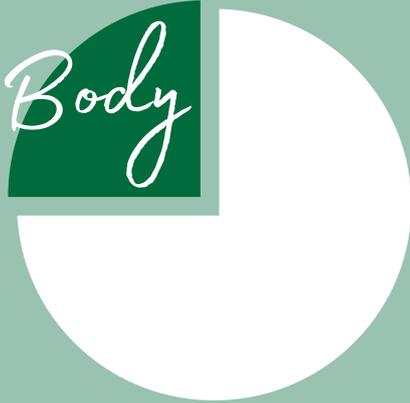
## 12 Wochen ist die optimale Dauer um

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

**steigere dein Energielevel & deine Fitness  
auf mehreren Ebenen**



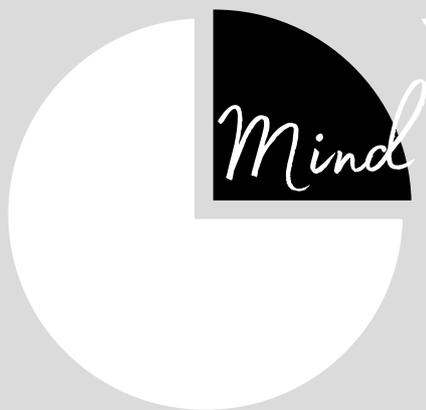
# Die 4 Bereiche



## von niedriger Energie & Unwohlsein zu

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

Der Bereich BODY zieht sich in Theorie & Praxis wie ein roter Faden durch alle 12 Wochen. Es ist essentiell & praktisch, den Körper von Anfang an mit einzubeziehen. Einerseits wirst du in den 12 Wochen deutlich fitter werden und andererseits ist es wichtig das Körpergefühl zu schulen um einen guten Zugang zu deinen Gefühlen zu haben und die Wechselwirkung von BODY, MIND & Soul zu erfahren und verändern zu können.



## von Unklarheit & Frust zu

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

Im Bereich MIND lernst du wichtige Basics, um einerseits fit zu werden und zu bleiben und andererseits Ziele zu verfolgen, sich durch schwierige Phasen zu manövrieren und Gefühle optimal steuern zu können. Mentaltraining hilft dir, zu lernen wie du dich selbst führen kannst und wie du neuronale Verknüpfungen im Gehirn so umprogrammierst, dass du nachhaltige Veränderungen bewirkst und so dein Leben selbst gestaltest.



## von Überforderung & Stress im Alltag zu

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

Der Bereich LIFESTYLE ist besonders stark, um langfristig sicher ans Ziel zu kommen und alle anderen Maßnahmen zu verstärken. Es geht um deine Gewohnheiten. Das Wundevolle ist, dass man in jeder Lebenssituation sofort mit einer Veränderung beginnen kann. Es geht darum herauszufinden, welche Gewohnheiten förderlich oder hinderlich sind und wie man die Gewohnheiten in verschiedenen Bereichen zum eigenen Vorteil nutzt oder sie verändert.



## von Ablehnung & Unzufriedenheit zu

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

Im Bereich IDENTITY dreht sich alles um die Persönlichkeit, deine Individualität, deine Werte und Überzeugungen. Du sollst dir hier klarer werden über dich und darüber, was du willst, welche Bedürfnisse du hast und wie wertvoll du bist. Es soll dich bestärken, mutig deinen eigenen Lebensweg zu gehen und dich unabhängig von der Gesellschaft und von deinen Leistungen zu lieben.

*your* **energycode**  
für ganzheitliche Fitness

Deine Grundausbildung für

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

Module & Favoriten

EINFÜHRUNG & GRUNDLAGEN	TRAININGSLEHRE	MENTALTRAINING & MOTIVATION
GEWOHNHEITEN	TRAININGSLEHRE 2	REGENERATION
ERNÄHRUNG	GEFÜHLE & EMOTIONEN	UMFELD & ÄUßERE UMSTÄNDE
ATMUNG & MEDITATION	SELBSTWERT & SELBSTLIEBE	ENERGIE & BALANCE

Die Module und Lieblingsmodule der letzten Runden in individueller Reihenfolge und leichten Änderungen anhand der Gruppe

# Feedback 2024

Bei allen hat sich in den 12 Wochen folgendes verbessert

WOHLBEFINDEN ↑↑  
ENERGIELEVEL ↑↑  
VERSPANNUNGEN ↑↑  
EINSCHRÄNKUNGEN ↑

Ich habe folgende Sternebewertungen erhalten

TRAININGSEINHEITEN   
THEORETISCHE INHALTE   
REZENSIONEN 

## Was ist dieses Mal neu?

**SUMMERBODY EDITION**

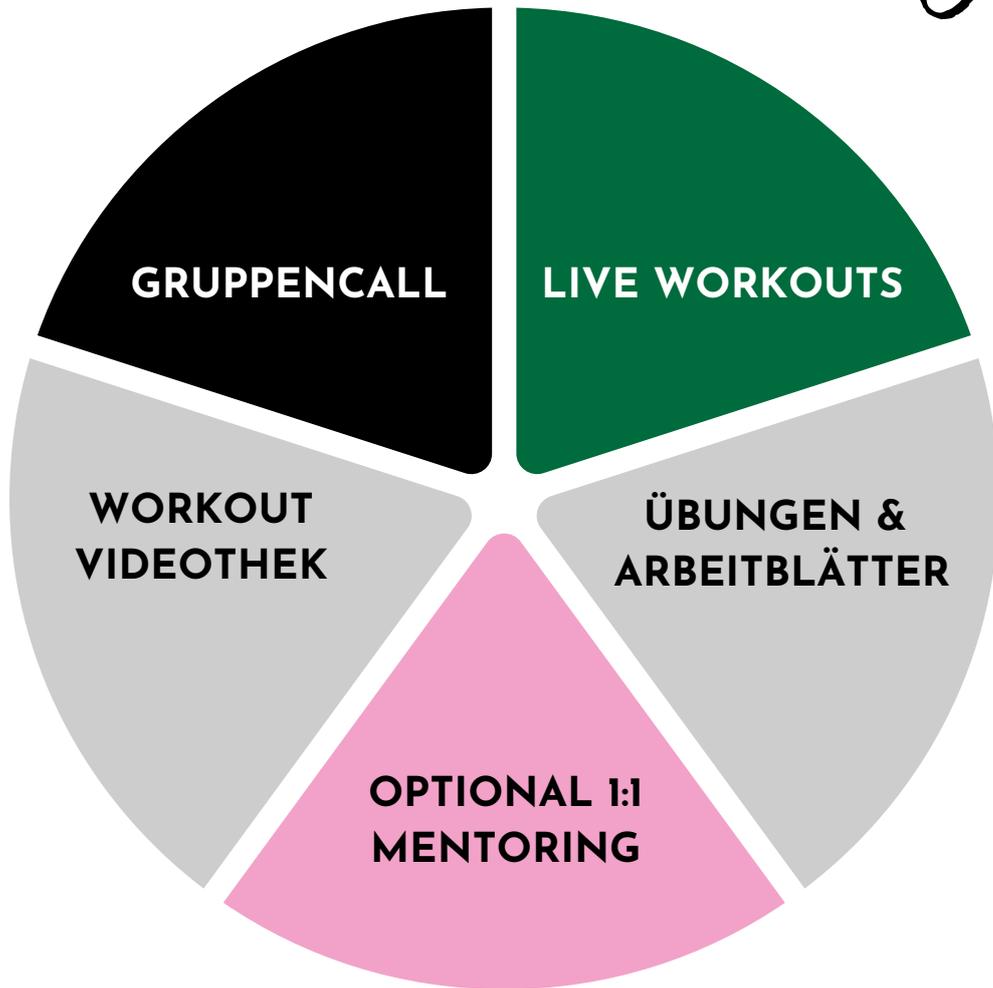
**WEITERENTWICKLUNG DER THEMENBEREICHE**

**BUDDYSYSTEM**

**KOMBINATION MIT LAUFTRAINING**

für mehr messbare Ergebnisse

# Zusammensetzung



## Inhalte & Termine

- **LIVE GRUPPENCALL:** Modul Theorie -> Praxis
- **LIVE funktionelle Fitness mittel - Themen**
- **LIVE Rückenfit & Morgenroutine leicht abwechselnd**
- diverse Workouts mit Schwerpunkten
- Module mit Aufzeichnungen, Übungen, Mediationen, Arbeitsblättern und Workbook
- persönliche Trainingsbetreuung



**MONTAG 19:30-21:00**  
**DIENSTAG 19:00-20:00**  
**FREITAG 07:00-07:30**  
Mitgliederbereich

+?

nach persönlicher Terminvereinbarung

Mitgliederbereich bis Ende Dezember 2025 verfügbar (insgesamt 3 Durchgänge)

die aktuelle Version kann geringfügig abweichen (Termine & Workouts)

# Community Package

- Wöchentliche ONLINE-LIVE Workouts
- zahlreiche Workouts unterschiedlicher Art & Intensität
- Wöchentlicher LIVE-Call zum Wochenthema
- Mitgliederbereich mit allen Aufzeichnungen, Übungen, Meditationen
- Wöchentlich aufbauende Trainingspläne
- Workbook zu allen Inhalten
- 9 Monate Verfügbar

€ 555,-  
gesamt

**BONUS: MODUL ZYKLUSBASIERTES TRAINING FÜR FRAUEN** bei Buchung bis 23.03.2025  
(EIGENES MODUL FÜR MÄNNER)

# Community Upgrade

## Communitypackage und zusätzlich:

- 3x Trainings & Ernährungs-Screening
- persönliche Beratungstermine für größere Erfolge
- nach persönlicher Terminvereinbarung

## ODER (statt € 855,-)

- 3 Monate Lauftraining inkl. Trainingsapp
- Planung & wöchentliche Anpassung

€ 777,-  
gesamt

**BONUS: MODUL ZYKLUSBASIERTES TRAINING FÜR FRAUEN**  
**BONUS: WELCOME PACKAGE: MINIBAND + RINGANA PROTEIN**



**Buchung bis**  
**23.03.2025**

# your Transformation

## Communitypackage + Upgrade & zusätzlich:

- 6 persönliche Trainingseinheiten á 45min
- 3 persönliche Mentaltrainings á 75min
- Persönlich angepasster Trainingsplan mit
- 4-wöchiger Anpassung an persönliche Bedürfnisse & Ziele
- 3 Monate Membership ab Herbst 2025
- Persönliche Whatsapp-Betreuung
- individuell anpassbar

€ 2222,-  
gesamt



**NUR 3 PLÄTZE VERFÜGBAR**

**BONUS: MODUL ZYKLUSBASIERTES TRAINING FÜR FRAUEN**  
**BONUS: GROSSES WELCOME PACKAGE mit GOODIES & TOOLS**



**Buchung bis**  
**23.03.2025**

# your energycode

für ganzheitliche Fitness

## Rezensionen zum Programm

★★★★★ Vor 13 Wochen

Bei dem 12-Wochenprogramm von Stefanie habe ich gelernt wie und wo man anfängt zu trainieren und auch wie man richtig trainiert. Sie hat mich sehr oft motiviert, alleine durch ihre Erklärungen. Die wöchentlichen Calls und Themen waren sehr aufbauend und interessant und man ist dadurch drangeblieben. Mittlerweile freue ich mich auf meine Sporteinheiten. (Das sagt ein ehemaliger Sportmuffel :))

★★★★★ Vor 13 Wochen

Das Training von Stefanie kombiniert eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen die gut abgestimmt sind um beweglich und fit zu werden oder zu bleiben. Es sind sehr wertvolle Übungen, die jede Körperpartie gut mobilisieren und für den Alltag stärken. Egal ob Fitnessprofi, Anfänger, Jung oder Alt!

Mit dem Lauftraining ist mir Stefanie eine große Hilfe gewesen am Laufen Freude zu empfinden und durch simple Tricks, effektiv zu laufen und mich in kurzer Zeit zu verbessern (schneller, weiter, länger)! Kann mir viel für die Zukunft mitnehmen! Danke!

★★★★★ Vor 52 Wochen

Ich kann das Training mit Stefanie nur wärmstens empfehlen. Seit Jahren habe ich immer wieder versucht richtig fit zu werden, aber wieder aufgegeben. Sie hat mich mit ihrer Sicherheit und Professionalität wieder in Form gebracht. Die online Trainings sind facettenreich und optimal um Bewegung flexibel in den Alltag zu integrieren, außerdem machen sie einfach richtig Spaß. Deshalb von mir gerne 5 Sterne.

★★★★★ Vor 48 Wochen

Danke! Ich bin Dank dem tollen 12 Wochen Programm super fit über den Winter gekommen. Steffi hat es geschafft eine heterogene Gruppe 12 Wochen online sehr individuell zu begleiten. Respekt!! Sehr kompetent, sympathisch und authentisch. Mir gefällt die Kombi zwischen Mentaltraining, theoretischen Wissen und Training sehr gut! Für Körper, Geist und Seele was dabei!!!

Hoffe das gibt es nächsten Winter wieder 😊

*your*  
**energycode**

SUMMERBODY EDITION

Start 30.03.2025

7st es das richtige für dich?

Buche dein persönliches  
1:1 Beratungsgespräch



oder schreibe mir an [effy-active@lwest.at](mailto:effy-active@lwest.at)

Stefanie Piswanger, Ba  
Sportwissenschaften & Mentaltraining  
Bahnhofweg 3, 3350 Haag  
[www.effy-active.com](http://www.effy-active.com)  
[effy-active@lwest.at](mailto:effy-active@lwest.at) 0664 75057420