



EASY doesn't change you

*Das LEBEN ist eine
Reise. GLÜCK
finden wir auf dem
Weg, nicht am Ziel!*

„Zwei Jahre ANKEBIEFIT 💪“

Mit zunehmendem Alter stelle ich fest, dass die Zeit von Jahr zu Jahr schneller vergeht. Geht es dir ähnlich? Schon Albert Einstein erkannte, dass das Zeitgefühl nicht immer mit der tatsächlich verstrichenen Zeit übereinstimmt, und zwar abhängig davon, ob man etwas Schönes oder eher Langweiliges erlebt. Einen zweiten Teil der „Schuld“, dass die Zeit im Alter schneller vergeht, liegt wohl in der Routine. Der Alltag hat die Abläufe fest im Griff.

Wenn ich heute auf mein Jahr zurückblicke, ist es wohl eine Kombination aus beidem. Ich habe mich sicher an keinem einzigen Tag gelangweilt und dennoch ist inzwischen eine gewisse Routine in meinem beruflichen Alltag eingekehrt. Ich gebe zu, dass ich ein Fan von Ritualen und Traditionen bin. Jedoch fühle ich, dass mich zu viele wiederkehrende Routinen einschränken. Wohin mich wohl mein Weg im Jahr 2023 führt – ich bin gespannt!

Ich freue mich darauf, wenn du Teil meiner Reise wirst oder weiterhin bleibst.

Auch in diesem Jahr möchte ich Euch die Möglichkeit geben, dass wir gemeinsam unseren Körper mit vielfältigen Kursschwerpunkten fit und beweglich halten.

Ich freue mich schon sehr auf die gemeinsame ONLINE Kurszeit mit Euch 😊

Probier's aus – einfach Matte ausrollen – kein extra Weg ins Studio - und schon geht's los!

ADVENTS & WEIHNACHTSSPECIALS 🎄

Jetzt mal ran an die Trainingsplanung.

Special #1:

Am 4. Advent findet von 17-18Uhr ein entspannter **FLEX & RELAX** Kurs statt.

In diesem Kurs geht es im Schwerpunkt um die Flexibilität unserer Muskeln. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Atmung und der Entspannung. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine progressive Muskelrelaxation oder eine Phantasiereise.

Special #2:

Am Heiligabend von 8:00 – 8:45Uhr wollen wir mit einem **deepWORK KURS** (mit verschiedenen Levels) unseren Stoffwechsel auf Touren bringen. Danach noch eiskalt duschen und dein Körper verbrennt die Extrakalorien des Tages wie von selbst. 😊

Special #3:

Am 1. Weihnachtsfeiertag von 11-12Uhr biete ich Euch eine **MOBILITY & FLOW** Stunde an. Perfekt für alle, die morgens schon eine Runde Laufen waren oder auch für die Langschläfer, als aktiver Start in den Tag.

Special #4:

An Silvester starten wir mit einer hochintensiven Einheit!

Von 8:00 – 8:45Uhr gibt es eine **TABATA** Session (d.h. 10 min intensives Warm-up – 30 min= Intervalle á 8x20sec / 10sec Pause – 5 min cool down!

Gleich notieren oder/und direkt bei mir anmelden! Bitte mindestens 24 Stunden vorher anmelden, dann schicke ich den Link für den gewünschten Kurs zu! 👍





GOOD NEWS für alle SVB Sportstudio Mitglieder:

Die SPECIALS #2 – 4 werden für Euch vom Verein gesponsort. 👍 Die Kurse sind in der App hinterlegt. Nach Anmeldung erhaltet ihr den ZOOM LINK zum Einwählen direkt zugeschickt.

Meine MOBILITY & FLOW Online Kurse finden wie gewohnt Freitags (9./16./23./30.12) von 18:00 – 19:00 Uhr statt!



SPENDEN & nachhaltig HELFEN:

Über eine Hundefreundin bin ich auf den Verein „Haiti WIR HELFEN“ aufmerksam geworden. Ich unterstützte seit Jahren regelmäßig Vereine, deren Arbeit mir am Herzen liegt, wie z.B. die den Förderverein für krebskranke Kinder in Tübingen oder den „Roten Nasen Clowns“ e.V.

Dieses Weihnachten habe ich mich entschlossen einen kleinen Verein zu unterstützen, der sich zur Aufgabe gemacht Kindern auf Haiti – in der Stadt/Schule Dano – genügend zu Essen und eine Chance auf Bildung zu ermöglichen. Deshalb werde ich **ALLE meine Einnahmen aus meinen WeihnachtsSPECIAL Kursen an diesen Verein spenden**. D.h. Eure Kursbeiträge gehen 1:1 nach Haiti.

Ich finde gerade die Weihnachtszeit ist eine wunderbare Gelegenheit, dafür dankbar zu sein, dass für uns alle Essen und Bildung eine Selbstverständlichkeit sind.

Lese gerne weiter unter: <https://haiti-wir-helfen.de>

„Sei' du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt!“ (Mahatma Gandhi)

NEUE HERAUSFORDERUNGEN im Jahr 2023,

denn niemand weiß, was er/sie kann, bevor man es versucht hat.



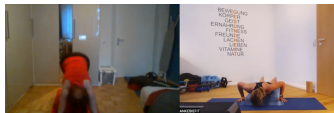
Anfang März starte ich mit meiner Freundin Gabi beim HYROX Indoor Event in Karlsruhe. Hyrox ist eine relativ neue Trendsportart bei der sowohl Ausdauer – als auch Kraftsportler auf ihre Kosten kommen. Grob gesagt werden 1km Läufe abwechselnd mit funktionellem Training (wie z.B. Wallballs mit Medizinball, Lunges mit Sandsack auf den Schultern oder Burpees) kombiniert. Ich bin schon gespannt darauf, wie wir ins Ziel kommen! Einige der Übungen integriere ich schon seit längerem in das Workout meiner Kurse. Ich könnte mir gut vorstellen auch mal als Gruppe bei dem Event teilzunehmen. Möchtest du dabei sein? Dann schreib mir 💪

Ein halbes Jahr später – am 9. Und 10. September 2023 setzen mein Mann und ich noch eine Schippe drauf. In diesem Jahr war es der Karwendelmarsch mit 52km/2.281HM, nächstes Jahr starten wir beim 2RUN – der (Einsteiger) 2-Tages Version des weltbekannten TAR (TransAlpineRun); dann mit 33km/1.930HM und am Tag2 31km/2.200HM. In der Hoffnung, dies gut zu bewältigen, würde ich dann gern meinen Traum vom TAR im Jahr 2024 wahr werden lassen. Das wäre ein Brett 🏆 mit 7 Etappen und 268km/15.330HM. Ein legendärer Lauf!

Aber erstmal kleine Brötchen backen und alles dafür tun, dass schon bestehende kleine Zipperlein behoben werden und nichts Neues dazukommt.

Hier schließt sich der Kreis zum Anfang meines Newsletters. Ich bin mir sicher, dass auch das Jahr 2023 wieder im Fluge vergehen wird, da jetzt schon so viele aufregend schöne Erlebnisse geplant sind. Ich freue mich schon auf die << Museumstage 🏛️ >>. (Buch: John Strelecky – The big 5 for life!)

Habt ihr auch schon Events mit Euren Lieben für 2023 geplant?



Hier starteten wir das Projekt „Roxanne“. 😊 Jede Menge Burpess!

ANKEBIEFIT 💪 PERSONAL TRAINING

Wie im NL #10 angekündigt, gibt es diesmal ein Update zu meiner 1. Online Personal Trainee:

Jana hat mich zufällig über die Plattform „Gesundheitsticket“ gefunden. Nachdem sie schon einige Monate regelmäßig an meinen Online-Kursen teilgenommen hat, starteten wir beide das Experiment – ONLINE PERSONAL TRAINING.

Ich bin generell offen für alles Neue und so war ich sehr gespannt, wie sich dieses Projekt entwickeln wird. Was soll ich sagen, es funktioniert!

Seit nun nahezu einem Jahr trainiert Jana 2x die Woche, meist schon früh morgens, jeweils eine Stunde mit mir. Nach einem kurzen Check-in zu Beginn jeder Stunde entscheiden wir spontan welche Art des Trainings wir wählen. In den letzten Monaten liegt der Schwerpunkt eindeutig auf dem Langhanteltraining, welches Jana (und mir 😊) viel Spaß macht. Dies aus gutem Grund, denn die sichtbaren Veränderungen ihres Körpers motivieren, weiter dranzubleiben und bei jedem Training die „extra Meile“ zu gehen. Da Jana ein super Körpergefühl hat und meine Anleitungen 1a umzusetzen gelernt hat, sind wir inzwischen beim Feintuning der einzelnen Übungen angekommen und konnten den Schwierigkeitslevel schon einige Male steigern.

Lobend zu erwähnen ist auch ihr Trainingseifer. Durch die Möglichkeit nahezu überall trainieren zu können, egal ob eine Geschäftsreise oder Urlaub anstand, fiel kaum eine Stunde aus. Meinen höchsten Respekt, dass sie ihrer eigenen Gesundheit den hohen Stellenwert einräumt, der ihr gebührt. Ich bin stolz und dankbar dafür Jana auf ihrem Weg, zu einem fitteren gesünderen Menschen, begleiten zu dürfen.

Janas Feedback findet ihr hier auf meiner Homepage:

<https://www.ankebiefit.de/personaltraining>

🎄 WEIHNACHTSVERLOSUNG 🎄

AUFGEPASST! Nehme fleißig an meinen WeihnachtsSPECIAL Online Kursen teil und erhöhe mit jeder Teilnahme deine Chance auf eine geschenkte 10er Karte im Wert von 50€ oder eine Personal Training Stunde mit mir. 💪

D.h. bei jedem Kurs, an dem du teilnimmst, geht dein Name erneut in den Lostopf! Wenn du jemanden kennst, die/der schon lange Mal dabei sein wollte, JETZT ist der richtige Zeitpunkt, um zu starten. Gerade über die Feiertage, die man häufig mit der Familie sitzend verbringt, sind meine Online-Kurse eine tolle Möglichkeit ohne viel Aufwand eine Bewegungseinheit in den Tag zu integrieren.

Bring a friend (for free) 😊 und noch ein zusätzliches Los geht für dich in den Lostopf!

Meine Glücksfee zieht am 1. Januar 2023 den/die GewinnerIn. 🍀 **VIEL GLÜCK!**

Im nächsten Newsletter erzähle ich Euch von meinen geplanten Aus – und Weiterbildungen im Jahr 2023 und von meinen Erfahrungen mit einigen BIOHACKS mit denen ich mich beschäftige. Im Moment trage ich z.B. einen CGM-Sensor (kontinuierliches Blutzuckermessgerät), um herauszufinden, welchen Einfluss Faktoren wie Training, Schlaf, Hormone und natürlich meine Ernährung auf meinen Blutzucker-Wert haben. Falls du neugierig bist, schau gerne mal bei <https://helloinside.com> vorbei und lese dich ein. Vielleicht ist das ja auch was für dich?

Auch die kleinen Freuden haben ihren besonderen Glanz, wenn das Licht der Weihnacht darauf fällt. Eine frohe Advents- und Weihnachtszeit wünscht Euch ✨🎅

Eure ANKE

