



Newsletter zur hoffentlich-bald geöffneten Saison 2021

Stunden sind geöffnet

Zum einen eine sehr erfreuliche Nachricht für die Meisten, jedoch auch zum Leid vieler, da es nur noch wenige gibt, nachdem Gutscheine, Zehnerkarten beim Buchen immer Vorrecht haben.

Falls Ihr trotzdem nochmal schauen wollt, ob Ihr vielleicht ein paar Sessions offen ergattert, geht auf Euren Birdiecoach.

Bis Ende Mai sind die Stunden jetzt offen und werden dann im März weiter für Juni geöffnet.

www.birdiecoach.com

Wer gerne wieder Teil der Springerliste sein möchte, bitte Bescheid geben. Die Springer bekommen umgehend auf einem separaten Verteiler Bescheid, wenn kurzfristig Stunden abgesagt werden.

info@martina-eberl-coaching.com

„Springerliste“

Social Media

Ein Ziel, welches ich mir für dieses Jahr gesetzt habe ist, aktiver und konsequenter auf sämtlichen Social Media Kanälen zu sein: **Instagram, Facebook, LinkedIn, YouTube und Clubhouse.**

Ich gebe bis jetzt mein Bestes.

Für Eure Unterstützung mit **Bewertungen, Kommentaren, Tags, Likes und vor allem Beiträge zu teilen** etc. wäre ich Euch MEGA dankbar. Nur mit guten Leuten funktioniert eine Art „Community“ und ich könnte mir keine Bessere vorstellen, als mit Euch!

#martinaeberlcoaching

Vielen Dank im Voraus!

#Clubhouse

Eines meiner neusten Lieblingstools um in Kontakt zu bleiben, interessanten Content zu hören, ist das neue Portal „Clubhouse“, was leider ausschließlich nur für Iphone- Besitzer funktioniert. Trotz aller würde ich mich freuen, wenn Ihr dazu kommt, und wir uns ab und an mal in einem Raum treffen. Ich selbst hoste Heute Abend um 19.30 Uhr das erste Mal eine Bühne zusammen mit **Sandra Kiriasis**, Olympiasiegerin, Weltmeisterin im Bobfahren. Kommt doch vorbei!

Neuer Partner „True Vibes“

„It's all about Frequencies...“ und wenn man mal drüber nachdenkt, hat das definitiv seine Wahrheit. Höre ich Happymusic, dann geht es mir gut, höre ich einen Sound der mir beruhigt, komme ich in den Chillmodus, höre ich traurige Mollmusik, werde ich nachdenklich und vielleicht sogar traurig.

Sandra Kiriasis, ehemalige Bobfahrerin (Olympiasiegerin und Weltmeisterin) hat sich dieses Thema zu Ihrer Botschaft gemacht, mit der sie damals unterstützend an der Weltspitze mit gefahren ist.

Im Oktober haben wir uns zum ersten Mal im Golfclub Odelzhausen getroffen und haben die Aufkleber für die Golfschläger getestet. Aufkleber, die die Frequenz Schläger – Körper einordnen und somit besser harmonieren. Hört sich an Hokusfokus an, aber es war wirklich erstaunlich, was wir sehen konnten: ich lud Schüler ein, die Balanceprobleme im Finish und Beweglichkeitseinschränkungen im gesamten Ablauf schon jeher hatten.

Nach manuellen Krafttests wurde dann getestet:

Beide Themen, Balance und Beweglichkeit wurde binnen Minuten verbessert und zwar so extrem, dass wir es kaum glauben konnten.

Seit Januar teste ich weitere Produkte an meinen Fitnessschülern zu den Themen: Power, Mental, Schlaf und Schmerz.

Kunden, die nach den Trainings den ganzen Tag schier keine Power mehr hatten, berichten dass es so wäre, als hätten sie zu viel Kaffee getrunken. Power zum Bäume ausreißen.

Die Schülerin mit den Schlafproblemen berichtete sofortige Besserung mit längerer Schlafphase.

Sogar meiner Mama, die eine schreckliche Gürtelrose hinter sich hat, habe ich zwei der „Therapie“ Chips mit passendem Tape auf ihre noch immer juckenden Narben im Nacken getaped. Nach ein paar Minuten meinte sie sofort etwas

Besserung zu spüren. Jedoch darf man keine Hexerei erwarten.

Ich selbst trage eine Kette damit seit Oktober und merke seit ein paar Wochen, wenn ich sie nicht trage, dass es mir am letzten Quentchen Power fehlt.

Falls Ihr Interesse oder Fragen habt, meldet Euch. Es ist wirklich sehr interessant an diese alternativen Möglichkeiten ranzugehen. Unsere Erde hat eine Frequenz und wir auch. Mal eine Bessere, mal eine Schlechtere.

Informiert Euch unter:

www.truevibes.de

Und falls Ihr gleich etwas ausprobieren wollt, über mich bekommt Ihr **10% Rabatt**, wenn Ihr

MARTINAEBERL

als Gutscheincode eingibt!

<https://shop.truevibes.de/discount/MARTINAEBERL>



Fitness

Neues Stundenkonzept

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit im Westen Basic 8.30 - 10 Uhr		Minigroup Fortgeschritten 8.30 - 10 Uhr		Fit im Westen Basic 8.30 - 10 Uhr
Open Gym 10-11.30 Uhr		Open Gym 10-11.30 Uhr		Open Gym 10-11.30 Uhr
				Yoga mit Miri 11.30 - 12.30 Uhr
Minigroup 17-18.30 Fortgeschritten		Fit im Westen Basic 16.45 - 18.15		
Yoga mit Vanessa 18.30-20 Uhr		Minigroup Fortgeschritten 18 -19.30 Uhr		
Klassisches PT Training Zielumsetzung von Muskelaufbau, Körperhaltung, Ausdauerverbesserung, Sportspezifisches Training TERMINVEREINBARUNG telefonisch oder Email		Technik	!!! Für Alle wichtig!!! Pflichtstunden für alle !!!! Findet alle 4 Wochen statt. Workout mit Fokus auf Ausführung und Technik	
Open Gym	Die Trainingsfläche ist geöffnet mit aufgebautem Zirkel. Nutzung der Geräte nur mit technischem Grundwissen und Genehmigung. Aufsicht ist present.	Fit im Westen Basic	Grundlagentraining im Functional Training für jeden der fitter werden möchte. Ganzkörpertraining mit wöchentlicher Abwechslung.	
Minigroup Fortgeschritten	Minigruppen mit maximal vier Sportlern, die ihren fixen Trainingsplatz an diesem Tag monatlich gebucht haben. Buchungszeit läuft über sechs Monate. Monatliche Abrechnung.			
Yoga mit Vanessa	1,5 Stunden Yoga, das sich sehen lassen kann. Sportler kommen ganz auf ihre Kosten	Yoga mit Miri	1,5 Stunden Yoga für alle, die sich mehr um ihre Beweglichkeit und Ausgeglichenheit kümmern wollen.	

Corona wird den Unterschied zeigen: manche haben die Zeit genutzt viel an sich selbst zu arbeiten, Kondition und Functional Training in ihr Leben zu Hause zu integrieren, viele haben die Lust an der Bewegung verloren und haben das Training so gut es geht schleifen lassen. Für beide Kunden möchte ich gerne ab Mitte April ein Angebot in meiner Box anbieten, da ich damit rechne, dass erstmal nicht mehr als vier Personen zusammen bis zusammen indoor trainieren dürfen.

Für den Restart, für Sportler die es nicht ganz so anstrengend wollen, gibt es den „Fit im Westen Basic“ Kurs, für den man sich nach wie vor selbst eintragen kann, und das wöchentlich aufs Neue.

Für diese Kurse sind die regulären Zehnerkarte im Programm.

Falls die Erlaubnis auf sechs Personen steigen sollte, werde ich die Gruppen selbstverständlich umgehend anpassen!

Für die Fleißigen von Euch, wird es die „Minigroup“ geben, wo es ein bisschen anstrengender mit längeren Einheiten, wichtiger Technikpräzession, mehr Kraft zur Sache geht. Für diese Kurse trage ich die Teilnehmer selbst ein, die für ein halbes Jahr wöchentlich ihren festen Platz haben. Die Teilnahmegebühr erfolgt monatlich mit 80 Euro.

! Diese Gruppen starten mit vier Personen, und können maximal auf sechs bis zum Sommer aufgestockt werden! Voraussetzung ist natürlich, dass ab Mitte April vier Personen zusammen wieder trainieren dürfen. Im Sommer wird das Training weitestgehend nach draußen verlegt!

Weiterhin werde ich PT Einheiten für 1-2 Personen flexibel anbieten. Dieses Training ist und bleibt das Effektivste, was die Weiterentwicklung für den Einzelnen betrifft.

Preis:

60 Minuten

60 Euro

