

Fangen Sie schon heute an, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen

Pressemitteilung von: **STEP UP**

Datum: **02.01.2010 – 16:32 Uhr**

Rubrik: **Freizeit**

(fair-NEWS) – Alle Jahre zu Silvester wieder die alten neuen guten Vorsätze. Und wie schnell sind sie vergessen. Ach, im Januar noch nicht. Im Februar dann! . Und im Februar? Alles vergessen. Dazu Johannes Biedermann, Personal Trainer und Inhaber des exklusiven Studios für Personal Training Step Up in München (www.stepup-motivation.de): Guten Vorsätze halten sich für ca. 2 Wochen. Danach sind sie wie ausgelöscht. Deshalb ist es wichtig, die guten Vorsätze so schnell wie möglich anzugehen und in die Tat umzusetzen.

Mit Motivationshypnose den richtigen Antrieb finden

Bei Step Up weiß man nur zu gut, wie schwer es ist sich aufzuraffen und aktiv zu werden: Den meisten unserer Kunden fehlt es am Anfang einfach am nötigen Antrieb. Deshalb steht bei uns das Thema Motivation ganz weit oben. Wir bieten unseren Kunden z.B. eine spezielle Motivationshypnose an, die hilft, mit Power und Energie die nötigen Veränderung zu bewältigen. Den ersten Schritt, nämlich zu uns zu kommen, muss natürlich trotzdem der Kunde allein machen. , so Johannes Biedermann.

6 Wochen zur Gewohnheit

Ist der erste Schritt erst mal geschafft, heißt es nun natürlich dabeibleiben. 6 Wochen braucht es im Allgemeinen, bis aus einer neuen Aktivität eine Gewohnheit wird. Sind diese 6 Wochen geschafft, so wird es einem viel leichter fallen den neuen Lebensstil beizubehalten. Johannes Biedermann: Aus diesem Grund bieten wir sechswöchige Programmmodule an, welche den Kunden gerade in der schwierigsten Phase intensiv unterstützen.

Auf und los

Nun heißt es nur noch: Aufraffen und loslegen mit der Umsetzung der guten Vorsätze! Bei Step Up gibt es übrigens genau noch für die ersten 2 Wochen des neuen Jahres 30% Rabatt, damit es einem noch leichter fällt den ersten Schritt zu machen. So kann 2010 wirklich ein erfolgreiches Jahr werden!

· Homepage: www.stepup-motivation.de

· **Kontakt**

STEP UP
Lothringer Str. 4
81667 München
Deutschland
Telefon: 089 12139609

· **Pressekontakt**

STEP UP
Inhaber Johannes Biedermann

Lothringer Str. 4

81667 München

Tel.: 089 12139609

E-Mail: info@stepup-motivation.de

www.stepup-motivation.de

- Unternehmensinfo

Über STEP UP:

Step Up steht für ein neuartiges Konzept, das die drei Bereiche Ernährungsberatung, Fitnesstraining und Motivations-Coaching ganzheitlich verbindet. Dabei werden in allen Bereichen die modernsten und effektivsten Methoden verwendet.

Anders als herkömmliche Personal Trainer verfügt Step Up über ein kleines exklusives Studio Mitten in München-Haidhausen. Nichts desto weniger bietet Step Up seine Betreuung natürlich örtlich und zeitlich vollkommen flexibel – entsprechend der Anforderungen des Kunden – an. Denn Personal Training bei Step Up heißt immer: Der Kunde steht im Mittelpunkt!

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/te5w>