

FEMALE POWER CODE

**DER ganzheitliche Fitness- &
Gesundheits-Workshop nur für Frauen**

© VIBES FITNESS GmbH – diese Unterlagen dürfen nicht vervielfacht werden.

Dieser Workshop stellt keinerlei Ersatz für ärztliche Diagnose, Ernährungsberatung und Behandlung dar. Ich wurde darüber informiert, dass ich mich für die Diagnoseerstellung und Therapie an meinen Arzt, Ernährungsberater, Psychologen oder Psychotherapeuten zu wenden habe.



strongHER – Das holistische Fitnessprogramm für deine weibliche Physiologie

③ 50 Minuten ALL-IN-ONE WORKOUT

strongHER ist das erste holistische Fitnessprogramm, das speziell für Frauen entwickelt wurde

perfekt abgestimmt auf deinen weiblichen Körper und deine physiologischen Bedürfnisse.

In diesem einzigen 50-Minuten Workout erlebst du ein All-in-One-Konzept, das Krafttraining, Stoffwechsel-Boost, Core-Stärkung, Mobility und Neuromoves zu einer

transformierenden Einheit vereint.

fitness
vibes



Für wen ist strongHER?

Dein Profil

- Frauen ab 35
- Moderate bis gute Fitnesserfahrung!
- Hormonfreundliches Training
- Peri- & Postmenopause
- Wunsch nach Ganzheitlichkeit
- Ziel: Muskelauf- und Körperfettabbau

Empfehlung

- 1–2 strongHER Workouts pro Woche
- Min. 2 Krafteinheiten pro Woche für Muskelaufbau
- Kombinierbar mit anderen Kursen

📌 **Tipp:** Noch Beginner? Starte mit VIBES BACK oder FITNESS – wenn du FITNESS schaffst, bist du bereit für strongHER.



Das strongHER Trainingskonzept

Progressiver Trainingsplan durch Übungsanpassung, Widerstandswahl (Superband Kettlebell Übung..)

Trainingszyklus 12 Wochen (Mesozyklus 6 Wochen, teilweise Übungsvariation)

Strength und Metabolic ist Zirkeltraining

Neurobility und Reset & Release verschiedene Übungsauswahl

Motivation

Wissensvermittlung während des Kurses

Musik an Training angepasst

Dein Ergebnis für deinen Frauenkörper

Körper

Muskelaufbau & erhöhte Knochendichte & Stärkung des Herzkreislaufsystems

Stoffwechsel

Fettverbrennung & Nachbrenneffekt

Hormone

Progesteron-Östrogen-Balance – dein Jungbrunnen

Stress

Cortisol senken & Bauchfett reduzieren

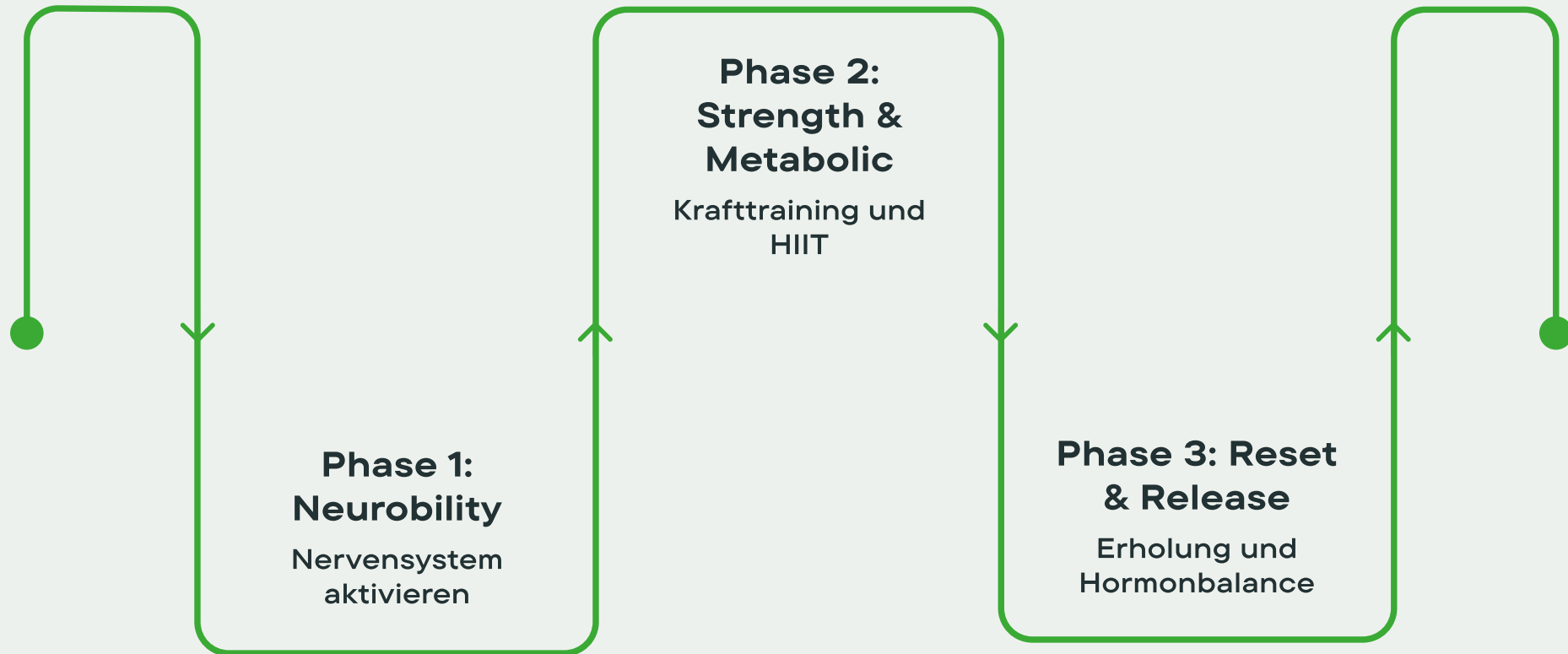
Beckenboden

Stärkung durch effektive Übungen



Die 3 strongHER Phasen

Ein einzigartiges Konzept – perfekt ineinandergreifend. Trainingszyklus: **6–12 Wochen** für bahnbrechende Ergebnisse.





PHASE 1

Neurobility

Assessment/
Absichtserklärung

Sensorische Übungen

Neuroübungen

Körpermitte stabilisieren

Faszienaktivierung

Übungen aus
Energiemedizin

Bewertung 0-10: 0 ganz
schlecht, 10 Weltklasse

Mobilityübungen

Beckenbodenaktivierung

Coreaktivierung

Kinesiologie Übungen

Mindset/Motivation mit
Priming

PHASE 2

Strength & Metabolic Phase

Funktionelle Kraftübungen im Zirkel

Muskelaufbau & Kraftaufbau

Verbesserte Insulinsensitivität & Blutzuckerspiegel

+HerzKreislaufaktivierung

Funktionelles Equipment: KB, Band, Equalizer, Gymstick etc.

HIIT

Kardio-Fitness, Muskeldefinition & Fettverbrennung

Nachbrenneffekt

Hormonelle Balance & bessere Herzfrequenz





PHASE 3

Reset & Release Phase

- Core to floor: Beckenboden & Core
- Mobility & Faszienarbeit
- Balance & Breathwork
- Vagusnerv-Aktivierung

Ergebnis: Tiefenmuskulatur, verbesserte Regeneration, Cortisol sinkt, Schlaf verbessert sich.

Schreib mir auf Instagram und ich schick dir gerne die Links und Gutscheine 🍀 DANKE FÜR DEINE ZEIT



Connect with me
Vernetze dich mit
mir und bekomme
einen Überblick über
alle Workshops

Mit Gutscheincode: KATRIN10 bekommst du 10 Euro auf alle meine Workshops im VIBES bis 31.5.2026

Und mit dem Gutschein im Goodybag kannst du das strongHER Programm auch im VIBES gratis testen.

fitness
vibes



METABOLIC RESET CODE

Der transformative Workshop für effektive Fettverbrennung, Stoffwechsel-Hacks & nachhaltiges Abnehmen

Datum

24.April 2026 | 06.11.2026 | 17:00 Uhr

Ort

VIBES FITNESS® Südtiroler Platz

⚠ **Begrenzte Plätze - sichere dir schnell deinen Platz! GUTSCHEIN 10 EURO MIT KATRIN10 bis 31.5.2026 für NONMEMBER um nur 39€**

Kurzbeschreibung

Du trainierst regelmäßig, achtest auf deine Ernährung und verzichtest bewusst – doch dein Körperfett will einfach nicht verschwinden?

Dann ist Metabolic Reset Code genau für dich gemacht.

In diesem Workshop erfährst du, warum **herkömmliche Ansätze** wie „weniger essen“ oder „mehr Cardio“ oft **scheitern** und wie Fettverbrennung wirklich funktioniert – hormonell, metabolisch und nachhaltig.



Scanne den Code und melde dich gleich an!

📍 **Preis für Member nur 25€! Sichere dir schnell deinen Platz**

fitness
vibes



FEMALE POWER CODE

DER ganzheitliche Fitness- & Gesundheits-Workshop nur für Frauen

Datum

29.Mai 2026 | 20.11.2026 | 17:00 Uhr

Ort

VIBES FITNESS® Südtiroler Platz

⚠ **Der Workshop ist immer sehr schnell ausgebucht – buche deinen Platz jetzt! GUTSCHEINCODE für 10Euro: KATRIN10 bis 31.5.2026 FÜR NONMEMBER**

Kurzbeschreibung

Fühlst du dich manchmal, als ob mit dir etwas als Frau nicht stimmt? Du machst alles „richtig“ – isst gesund, bewegst dich... und trotzdem funktioniert nichts? Dann ist dieser Workshop für dich gemacht. Denn hier erfährst du die **Wahrheit über deinen Frauenkörper** – jenseits von Mythen, Diäten und Standards, die auf Männer ausgelegt sind. Hole dir hier weitere Informationen <https://www.vibes-fitness.at/femalepowercode/>



Scanne den Code und melde dich gleich an!

📌 **Preis für NON-Member nur 49€! mit Gutscheincode 39€. Sichere dir schnell deinen Platz.**

fitness
vibes





About: betreute VIBES Programme



- **Größtes Kursstudio Zentraleuropas** mit über 200 betreuten Programmen pro Standort und Woche
- **2 Standorte + Online Fitness Plattform VIBES FITNESS® TV**
- **Kooperationspartner von über 60 Firmen** im BGF Bereich
- **Team aus über 40 qualifizierten Coaches**
- **Gründung 2011**
- **Über 2.000 aktive VIBES Member**
- **Reisen und Events im In- und Ausland**
- **Ausbildungsstätte für Lehrberufe**



Whatsapp Channel



VIBES FITNESS News

Einzigartige Specials, Kurse,
Gewinnspiele und geniale Events

Klicke im Kanal auf die Glocke, um keine Nachrichten zu verpassen! Und keine Sorge, du bekommst nicht mehr als 2 Nachrichten pro Woche!



VIBES Fitness Motivation

Insides, Know-How, Hacks und
Tipps, wie du deine Trainings- und
Ernährungsziele mit Leichtigkeit
erreichst!

