

# Einfach Effizient

**MEHR GESUNDHEIT UND  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
WIRKLICH ERREICHEN**

**Victoria Kovacs, BA MA**

Ehemalige Spitzensportlerin im Eiskunstlauf  
(Zahlreiche nationale und internationale Erfolge  
(u.a. 4 Jahre in Folge Gewinnerin  
Europakriterium))

Selbstständige Personaltrainerin -  
Multiunternehmerin

Diplomierte Fitnesstrainerin

Diplomierte Ernährungstrainerin

Über 1000 Personal Trainings pro Jahr

Fitnesstrainer international aktiver  
Leistungssportler (Eishockey und Eiskunstlauf)

*Victoria Kovacs*

**Dominik Heinrich, BSc McPNI**

Sportwissenschaftlicher Berater

Master of clinical Psychoneuroimmunology

Über 1000 betreute Personen in Österreich,  
Deutschland und der Schweiz

Coach von über 20 österreichischen Meistern (über  
100 nationale Meistertitel im Zeitraum des  
Coachings)

Über 100 Vorträge und Workshops bei nationalen  
und internationalen Spitzenbetrieben (A1, Astra  
Zeneca, Böhlinger Ingelheim, Strabag, Raiffeisen  
Bank International, uvm) und staatlichen  
Institutionen (Österreichische Post AG, Parlament  
der Republik Österreich, mehrere  
Bundesministerien, uvm)

*Dominik Heinrich*



# Unser Workshop Angebot



## Vorträge

Potenzial  
Gewohnheiten  
Energie  
Gehirn & Emotion  
Immunsystem  
Mikrobiom  
Hormesis  
Bewegung  
Stoffwechsel  
Biorhythmus



## Sitting Breaks & Mobilisation

Sitting Breaks  
Mobilisation  
Kopf, Hals &  
Nacken  
Obere Extremitäten  
Rumpf  
Wirbelsäule  
Becken & Hüfte  
Untere  
Extremitäten

# Unsere Mission ist es,

so vielen Menschen wie möglich zu zeigen  
wie der menschliche Körper wirklich funktioniert,  
welche Fitnesstrends nur Mythen sind,  
wie Gesundheitsziele wirklich erreicht werden können  
und wie man das enorme geistige und körperliche Potenzial des  
Menschen effizient, gesund und nachhaltig nutzen kann.

## Vier Stunden...

... um die eigene Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit  
**einfach und effizient** in die eigene Hand nehmen zu können,

...eine Vielzahl **alltagstauglicher, evidenzbasierter** Werkzeuge  
für die nachhaltige Optimierung von Körper und Geist  
kennenzulernen

... und das **grenzenlose Potenzial des "Systems Mensch"**  
zu entfalten.

## Preis: € 4750,00

**Victoria Kovacs, BA MA**

office@fitness-persoendlich.at  
+436642454794  
www.fitness-persoendlich.at

**Dominik Heinrich, BSc McPNI**

office@dominikheinrich.eu  
+436642769959  
www.dominikheinrich.eu