



GUTZELNIG
PERSONAL TRAINING
TG-FITNESS.AT

FITNESS

REPORT #1

FIT IN NUR 2 STUNDEN PRO WOCHE

www.tg-fitness.at

REGELMÄSSIGKEIT VOR INTENSITÄT DER EINFACHE WEG UM SCHLANK ZU WERDEN

Viele Menschen schaffen es nicht, systematisch ihr Wunschgewicht zu erreichen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Besonders solche mit anspruchsvollen Jobs und langen Arbeitswochen. Ingenieure, Techniker, Landwirte sogar Krankenschwestern, sie alle machen den gleichen Fehler: Sie setzen auf intensives Training und strikte Diäten, sehen aber trotzdem keine Erfolge, schon gar keine langfristigen. Und dann fühlen sie sich oft demotiviert und überfordert.



Sie glauben, dass sie sich deshalb mit intensiven Workouts, extremen Diätplänen und einer hohen Trainingsfrequenz belasten müssen, um Gewicht zu verlieren und ihre Fitness zu verbessern. Dabei opfern sie wertvolle Zeit und Energie und riskieren nebenbei noch ihre Gesundheit. Anstatt, dass sie besser in einen nachhaltigeren Ansatz investieren.

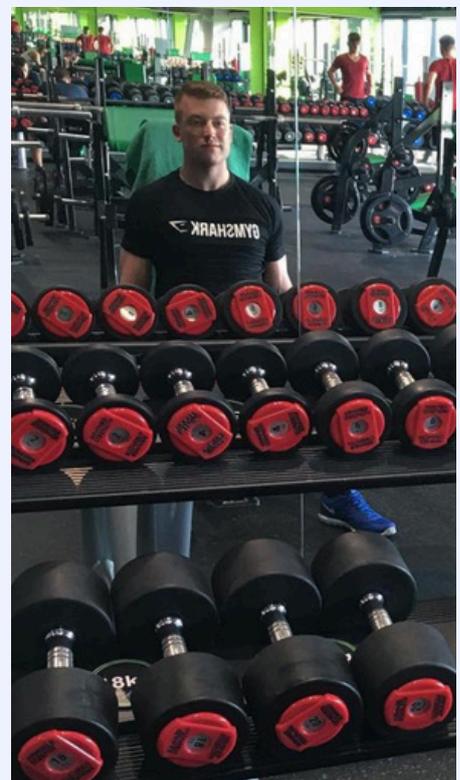
REGELMÄSSIGKEIT VOR INTENSITÄT DER EINFACHE WEG UM SCHLANK ZU WERDEN

Die Wahrheit ist, dass sie einfach keinen effektiven Plan haben!

Sie haben keinen Plan der sich einfach in den Alltag integrieren lässt. Sie haben keinen Plan davon, dass zum Beispiel um abzunehmen Du sogar MEHR essen könntest; ABER halt das richtige. Sie setzen auf kurzfristige, intensive Maßnahmen - die NICHTS bringen, statt auf langfristige, regelmäßige Gewohnheiten - die vielleicht sogar Spaß machen könnten. Genau deswegen fangen jeden Jänner 1 Million Menschen im Fitnessstudio an und geben nach drei Wochen wieder frustriert auf.

Wenn du also erst einmal gelernt hast, wie du deine Sportroutine regelmäßig und nachhaltig gestalten kannst, dann wirst du nicht nur kontinuierlich Fortschritte machen. Sondern du wirst auch deine Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag deutlich steigern. Mit so einem Ansatz wirst du nicht nur dein Wunschgewicht erreichen, sondern auch langfristig motiviert und gesund bleiben, ohne dich zu überfordern oder deine Lebensqualität einzuschränken. Wenn Du mehr darüber wissen willst, dann schau Dir am besten meine Kundenerfolge an. Dort erzählen sie, welche erfolge Sie mit meiner Hilfe erzielen konnten.

Wenn Du direkt erfahren willst, ob und wie ich Dir helfen kann, dann melde Dich bei mir einfach unter: www.tg-fitness.at



FITNESS-COACH & EXPERTE FÜR NACHHALTIGE GESUNDHEIT

TOBIAS GUTZELNIG, B.A.

FITNESSUNTERNEHMER



Mehr Fitness, Wohlbefinden und Lebensqualität – das waren die Ziele von Tobias Gutzelnig, als er 2023 TG Fitness gründete.

Seine Leidenschaft für Sport und sein Wissen über Training, Ernährung und Gesundheit bilden das Fundament seines ganzheitlichen Trainingsprogramms.

Seine Wurzeln im Leistungssport motivierten ihn, anderen zu helfen, ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen.

TG Fitness bietet mehr als herkömmliches Fitnesstraining:
Es verbindet maßgeschneidertes Training, Ernährungstipps und individuelle Betreuung, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.

Tobias glaubt an das Potenzial jedes Einzelnen, fitter und glücklicher zu werden. Er hat bereits vielen Menschen geholfen, über 1.000 kg Gewicht zu verlieren, und seine Mission ist es, noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Leben zu begleiten.

AUSBILDUNGEN & ERFOLGE

*Dipl. Fitnesstrainer
Bundesheer Offizier
Bundesheer Sportlehrwart
Staatlich geprüfter Sportinstruktor
Träger des Österreichischen Sport- & Turnabzeichens in Bronze*

SPRICH MIT TOBIAS!

+43 664 30 77 325
tobias@tg-fitness.at
www.tg-fitness.at

#1

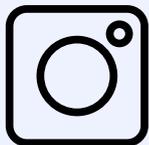
Fit in nur 2 Stunden
pro Woche

REGELMÄSSIGKEIT VOR INTENSITÄT DER EINFACHE WEG UM SCHLANK ZU WERDEN

**Folge mir auf Social Media, um regelmäßige
Tipps & Tricks zur Erreichung deiner
Traumfigur zu erhalten:**



www.TG-FITNESS.at



[@gutzelnig_training](https://www.instagram.com/gutzelnig_training)



[@gutzelnig.training](https://www.youtube.com/@gutzelnig.training)



[@Tobias Gutzelnig](https://www.facebook.com/@TobiasGutzelnig)



[@tobias.gutzelnig](https://www.tiktok.com/@tobias.gutzelnig)