

Weniger Körperfett, mehr Muskulatur - dein Weg zu einer besseren Körperfitness!

Deine aktuelle Situation:

Du trägst Verantwortung, beruflich, familiär und vor allem für Dich selbst!

Du funktionierst, organisierst und steuerst Prozesse in Deinem privaten sowie beruflichen Umfeld.

Doch bei all dem bleibt Deine eigene mentale und physische Gesundheit oftmals auf der Strecke!

Mit meinem Erfolgsfahrplan erfährst du, wie du mehr Energie, Fokus und Präsenz erlangst.

Er zeigt dir,

- warum schon 2x Training pro Woche plus eine gezielte Ernährung ausreichen
- welche 5 systematischen Hebel deine Leistung spürbar steigern
- weshalb die Verhaltensoptimierung die neue Schlüsseldisziplin ist
- und wie du dein persönliches „Zahnbürstenprinzip“ für körperliche Höchstleistung entwickelst.

Ich bin **Marc-Alexander Jonen**, Sportwissenschaftler im Diplomstudiengang mit über 25 Jahren Erfahrung im Coaching mit über 1.000 Berufstätigen, Selbstständigen und Führungskräften.



YouTube



Richtig Abnehmen

In diesem Video erkläre ich das Prinzip des richtigen dauerhaften Abnehmens. Erst wenn die Ursache des...

Bist Du bereit Dich persönlich zu optimieren?

Dann buche jetzt dein unverbindliches Kennenlerngespräch mit mir

Kennenlerngespräch buchen

JONENsports
Personal Training

Die Realität

„Der Kalender ist voll , dein Körper oft leer.“ Du funktionierst, aber fühlst dich nicht immer leistungsfähig. Deine Entscheidungen sind stark, aber dein Energielevel schwankt.

Du willst:

- Mehr Energie & Fokus
- Klarheit & Präsenz im Alltag
- Belastbarkeit trotz hohem Druck

Doch du hast:

- Keine Zeit für Sport
- Keine Strategie für Ernährung
- Keinen Plan, der dich entlastet



Die Folge: Konzentration, Ausdauer und Resilienz nehmen ab – du spürst erste körperliche oder mentale Erschöpfung.

Die Lösung: Systematisiere deine Energie

Mit nur 2× 45 Minuten pro Woche kannst du...



deine Energie systematisch steigern



mentale Klarheit zurückgewinnen



körperliche Stärke sichtbar aufbauen



deine Präsenz & Ausstrahlung verbessern



langfristig deine Gesundheit sichern

Wissenschaftlich bestätigt: Laut WHO, DSHS Köln & ACSM steigert Bewegung + Ernährung die mentale & physische Leistungsfähigkeit messbar.



Die 5 größten Hebel für deine Performance

Verhaltensoptimierung statt Diät

Nachhaltig statt kurzfristig

Minimaler Aufwand, maximaler Erfolg

2× Training reichen aus

Sichtbare Fortschritte

Was du misst, kannst du verbessern

Fokus auf Ernährung

Der unterschätzte Hebel

Routine bringt Motivation

Systeme bringen Sicherheit



Mein Coaching- Fundament: Verhaltens- optimierung

Du brauchst kein neues Leben – du brauchst **ein System**.

Kein „All-in-or-Nothing“-Prinzip

Nachhaltige Veränderungen statt radikale Umstellungen

Tägliches Wiegen + Tracking via App

Daten als Grundlage für Entscheidungen

2 feste Trainingseinheiten pro Woche

Effiziente Nutzung deiner begrenzten Zeit

Regelmäßige Analyse und Anpassung

Kontinuierliche Optimierung deines Systems

Kernprinzip: Kleine Änderungen → große Wirkung → dauerhaft integriert



Deine Ernährung ist 90% deines Erfolgs

Ohne Ernährung keine Veränderung. Die richtigen Nährstoffe sind das Fundament für Leistungsfähigkeit, Regeneration und langfristige Gesundheit. Dein Körper ist eine Hochleistungsmaschine, die präzisen Treibstoff benötigt, um optimal zu funktionieren. Wir zeigen dir, wie du diesen Treibstoff effektiv nutzt.

Proteinsynthese aktivieren

Gezielte Proteinzufuhr fördert Muskelreparatur und -aufbau nach dem Training. Dies ist entscheidend für Leistungssteigerung und schnellere Erholung.



Fettstoffwechsel verbessern

Ein effizienter Fettstoffwechsel nutzt Fette als Energiequelle. Das sorgt für stabile Energie, vermeidet Leistungseinbrüche und unterstützt die Körperfettreduktion.

Regeneration beschleunigen

Die richtige Ernährung liefert Bausteine für schnelle Erholung, minimiert Muskelkater und reduziert Verletzungsrisiken. Schnelle Erholung ist der Schlüssel zu konsequentem Fortschritt.

Tools:

- **JONENSports Food Way App:** Dein persönlicher Ernährungsbegleiter zur Mahlzeitenplanung, Nährwert-Tracking und Etablierung gesunder Gewohnheiten.
- **Rewe-Integration:** Erhalte personalisierte Einkaufslisten basierend auf deinem Ernährungsplan.
- **Whoop oder andere Tracker:** Innovative Plattform zur Analyse von Aktivität, Stressfaktor, EKG und Schlafverhalten.
- **Morgendliches Wiegen & tägliche Körperanalyse:** Tägliches Tracking von Gewicht und Datenanalyse in der App für Feedback, Erfolgskontrolle und schnelle Anpassungen.

Fortschritte sichtbar machen

Transparenz ist der Schlüssel zum Erfolg. Um deine Ziele zu erreichen und langfristige Veränderungen zu implementieren, ist es entscheidend, deine Fortschritte sichtbar und messbar zu machen.

Mein Ansatz bei JONENSports basiert auf einer klareren Dokumentation deiner Entwicklung, damit du jederzeit genau weißt, wo du stehst und welche Schritte dich deinem Ziel näherbringen.

Messmethoden für deinen Erfolg:

Wir nutzen modernste Technologien und Systeme, um deinen Fortschritt präzise zu erfassen und zu visualisieren:

Professionelle Körperanalyse (InBody):

Detaillierte Einblicke in deine Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Körperfettanteil etc.) als Grundlage für eine personalisierte Strategie.

Regelmäßige Erfolgskontrollen:

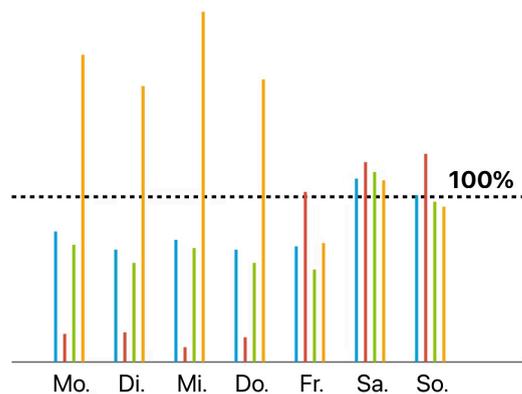
Persönliche Check-ins und Analysen mit deinem Coach stellen sicher, dass du auf dem richtigen Weg bist. Wir feiern Erfolge und identifizieren Optimierungspotenziale.

Tracking-Apps & Kontrollsysteme:

Digitale Tools helfen dir, Ernährung, Training und Wohlbefinden zu protokollieren. Sie bieten Echtzeit-Feedback zur Anpassung deiner Gewohnheiten.

Was du siehst, kannst du beeinflussen. Was du misst, kannst du optimieren. Bei JONENSports machen wir deinen Erfolg greifbar und motivieren dich durch klare, datengestützte Fortschritte.

Wochenstatistik < 02.06. - 08.06. >



YouTube

Podcast mit CEO InBody D-land & M...

In diesem Video berichten wir, wie sich eine gute körperliche Leistungsfähigkeit auf di...

InBody Körperzusammensetzung [InBody970]

ID: 017624913961 | Größe: 183cm | Alter: 49 | Geschl: Männlich | Datum / Uhrzeit: 10.06.2025 06:13

Körperzusammensetzungsanalyse

	Werte	Standardabweichung	Normale	Normale	Normale	Gewicht
Gesamt-körperwasser (L)	57.0 (41.4-50.6)	57.0				
Proteine (kg)	15.4 (11.1-13.5)		73.3 (53.2-65.0)		77.9 (56.4-68.9)	98.8 (62.6-84.0)
Mineralien (kg)	5.54 (3.83-4.69)					
Körperfettmasse (kg)	20.9 (8.8-17.7)					

Fitnessbewertung

98.8 (62.6-84.0)

Made with GAMMA

Trainingsystem für vielbeschäftigte Menschen

Du brauchst keine 10 Stunden Training pro Woche.

2×45

Minuten pro Woche

Effizientes Training für maximale Ergebnisse

20

Minuten täglich

Alternative Morgenroutine für kontinuierlichen Fortschritt

Trainiert wird: kurz – intensiv – effizient – mit System.



Dein persönlicher 5-Schritte zu Deiner körperlichen und mentalen TOP-Performance!

1. Ziele glasklar definieren

Wir erarbeiten präzise, was du erreichen möchtest, damit deine Reise zielgerichtet beginnt.

2. Körper- und Ernährungs-Analyse

Die Voraussetzung für Veränderungen ist der Status Quo, die wir messen und darauf basierend genaue Ziele festlegen.

3. Bewegung u. Training fest im Alltag verankern

Setze verbindliche Trainingstermine, die nahtlos in dein Leben passen und maximale Effizienz garantieren.

4. Fortschritt messbar machen

Durch tägliches Tracken und Wiegen erhältst du klare Daten für eine motivierende und kontinuierliche Erfolgskontrolle.

5. Erfolge feiern und konservieren

Regelmäßige Feinjustierungen führen dich Schritt für Schritt zu deinen persönlichen Bestleistungen und nachhaltigem Erfolg

Systematische Umsetzung + Personalisierter Plan = Deine Transformation.

Das 24/7-Coaching von JONENsports: Deine Transformation beginnt jetzt.

Wer nicht aktiv in seine Energie investiert, zahlt den Preis in Form

Individuelle 1 zu 1 Betreuung

Wir passen dein Coaching individuell auf dich an, mit regelmäßigem Feedback und proaktiven Anpassungen für maximalen Erfolg.

- 1 Expertenberatung
- 2 Maßgeschneiderte Strategien
- 3 Regelmäßige Check-ins

Deine JONENsports App

Dein unverzichtbarer digitaler Begleiter: Training, Ernährung und Fortschrittsverfolgung immer griffbereit.

- 1 Personalisierte Pläne
- 2 Automatische Verfolgung
- 3 Direkter Coaching-Zugang

Nahtlose Integration

Dein Coaching passt perfekt in dein Leben, für maximale Effizienz und nachhaltige Ergebnisse.

- 1 Smarte Einkaufslisten
- 2 Flexible Terminplanung
- 3 Praktische Lösungserschöpfung. Wir helfen dir, das zu ändern.



Erfolgs-Ergebnisse meiner Kunden



Sichtbarer Muskelaufbau & weniger Körperfett

„In nur wenigen Wochen habe ich sichtbare Muskeln aufgebaut und mein Körperfett reduziert. Ich fühle mich stärker, gesünder und sehe es jeden Tag im Spiegel.“

Andreas



YouTube

Abnehm Erfolg ...

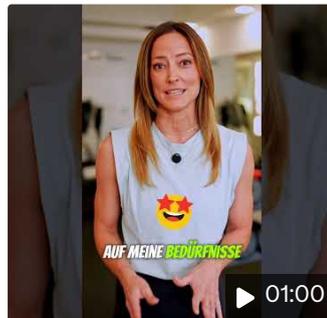
Andreas hat innerhalb seiner 6...



Spürbar mehr Energie & mentale Klarheit

„In nur wenigen Wochen habe ich spürbar mehr Energie und mentale Klarheit gewonnen. Ich bin wacher, konzentrierter und merke es jeden Tag im Job und Alltag.“

Anna F.



YouTube

RTL-Moderator...

Was braucht es wirklich, um sich i...



Besserer Schlaf & weniger Stress

„Ich schlafe besser, bin ausgeglichener und selbst bei Stress bleibe ich ruhig und fokussiert.“

Andrea S.



YouTube

2,5 kg Abnehm...

In diesem Video begleitet ihr mein...



Prävention und Gesundheit

„Meine Rückenschmerzen sind weg, ich kann mich wieder frei bewegen und fühle mich endlich belastbar.“

Mark N.



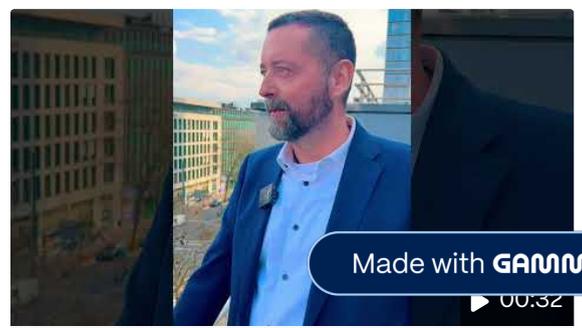
YouTube



Self-Power und mehr Dynamik

„Ich trete selbstbewusster auf mehr Energie, mehr Präsenz, mehr Wirkung im Job.“

Jens



Made with GAMMA

Die wichtigste Frage

„Wie lange muss ich das machen?“

Wie lange willst du dir noch die Zähne putzen?

Wahrer Erfolg stellt sich ein, wenn du körperliche Aktivität und gesunde Ernährung so mühelos in deinen Alltag integrierst, wie das tägliche Zähneputzen. Es geht nicht um kurzfristige, extreme Anstrengungen, sondern um effiziente, nachhaltige Gewohnheiten, die du dauerhaft beibehältst.

„Gesund leben sollte so selbstverständlich sein wie Zähneputzen – nicht, weil du musst, sondern weil du es dir wert bist.“ Marc-Alexander Jonen



Dein nächster Schritt

Bist Du bereit Dich persönlich zu optimieren?

Dann buche jetzt dein unverbindliches Gespräch mit mir:



E-Mail Kontakt

Schreib mir direkt unter
info@marcjonen.de



Website

Alle Informationen
findest du auf
[https://jonen-
sports.de/](https://jonen-sports.de/)



Marc-Alexander Jonen

Sportwissenschaftler &
Performance Coach für
Entscheider

