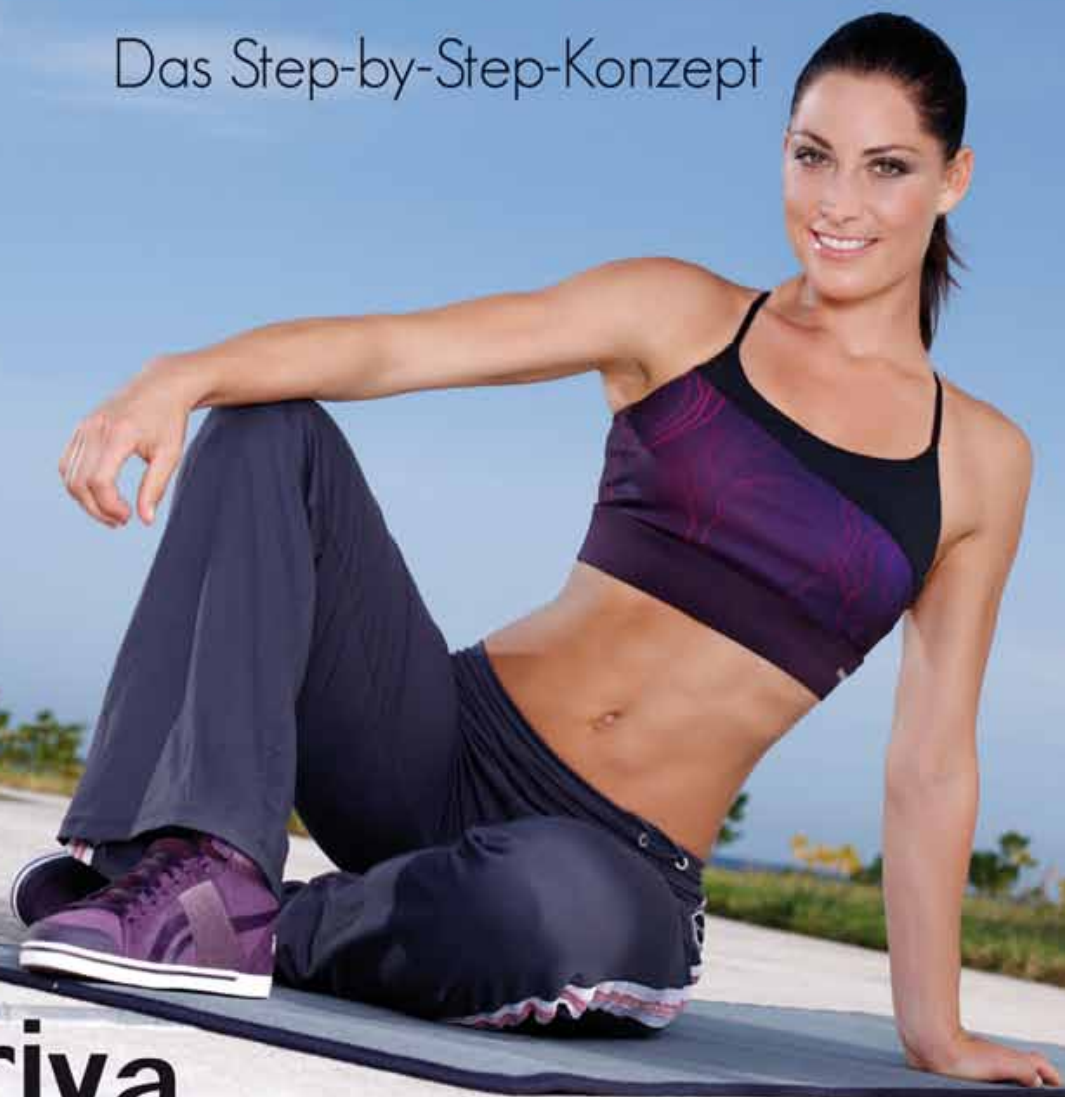


Powered by
wellvital
in Bayern

Johanna Fellner

Projekt TRAUMFIGUR

Das Step-by-Step-Konzept



riva



Johanna Fellner – die deutsche Fitnessqueen

Eine kurze Biografie

Sport hatte schon immer einen hohen Stellenwert in Johannas Leben. Bereits als Kind war sie eine begeisterte Kunstturnerin. Zu Fitness und Aerobic kam sie dann über ihren Cousin Robert Steinbacher, der selbst ein bekannter Ausbilder und Presenter ist. Im zarten Alter von 12 Jahren begann sie ihre erste Aerobicausbildung. »Es hat mich einfach wahnsinnig fasziniert, wie Muskeln funktionieren. Außerdem beeindruckte es mich, dass so viele Leute einfach nachahmen, was eine Person vormacht.« Es war aber auch ein wenig Glück im Spiel, denn dank ihrer guten Kontakte konnte Johanna an vielen Seminaren und Ausbildungen teilnehmen. Ihre erste Stunde gab sie dennoch eher unfreiwillig: Ihr Cousin stand im Stau und bat sie, sei-

nen Kurs zu übernehmen. Also stand sie plötzlich vor einer Frauengruppe, die einen großen, blonden, durchtrainierten Mann erwartet hatte. Das Workout klappte aber ganz gut, was sie motivierte weiterzumachen.

In den folgenden Jahren reiste Johanna den besten Lehrern hinterher und unterrichtete sehr viel, um die Ausbildungen zu finanzieren. Zürich, London, New York – kein Weg war ihr zu weit. Zudem tanzte sie auf diversen Veranstaltungen, wurde auf der Fitnessfachmesse FIBO als Presenterin entdeckt und trat auf Lanzarote und dem spanischen Festland, in Schweden und in Russland auf. Zugleich studierte sie an der Fachakademie für Sozialpädagogik in München und machte ihren Abschluss



als staatlich anerkannte Erzieherin. Die Berufsausbildung vermittelte ihr weiteres wertvolles Fachwissen und Erfahrung im Umgang mit Menschen. In einem nächsten Schritt setzte sie dann ihren Wunsch um, Ausbilderin für Trainer zu werden. Sie hielt Kurse an der bodyART School sowie an der auf Fitnessausbildungen und Fitnessmarketing spezialisierten Inline-Aka-

demie. Heute unterrichtet sie an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer in München.

Vor allem durch ihre zahlreichen Fernsehauftritte ist Johanna einem großen Publikum bekannt geworden. Da ihre Aussprache die bayerischen Wurzeln verrät, bewarb sich die gebürtige Chiemgauerin beim Baye-



Kunstturnerin, Trainerin, Ausbilderin, Tänzerin, Sportmodel - Bewegung ist und bleibt eine der großen Konstanten in Johannas Leben.

rischen Fernsehen für die Sendung »Telegym«. Ihre Konzepte »Rücken« und »Dance« sind heute noch im Morgenprogramm zu sehen. Bei »Telegym« wurde sie auch von Stefan Raab entdeckt, der sie prompt in eine Sendung von »tv total« einlud. Zudem ist Johanna als Brand Ambassador, eine Art Markengesicht, und als Mastertrainer für die Sportfirma Ree-

bok in der ganzen Welt unterwegs und entwickelte in Zusammenarbeit mit Reebok und dem Cirque du Soleil den neuen Fitnesstrend »Jukari Fit to Fly«. Da sie auch PR-Aktionen unterstützt, war sie schon auf vielen Werbeplakaten und in Artikeln zu sehen. Nicht zu vergessen sind die zahlreichen Fitness-DVDs, die sie erfolgreich auf den Markt gebracht hat.

7 Fragen an Johanna Fellner

1 Johanna, warum hast du das Step-by-Step-Konzept entwickelt?

Ich wollte schon immer ein Buch herausbringen, das all die Programme vereint, die ich bislang entwickelt habe – eine Art »Best of Johanna Fellner«. Mein Konzept ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten. In E-Mails oder im direkten Kontakt klagen sie oft über zu breite Hüften, einen zu großen Po, zu starke Schenkel oder ein paar Kilos zu viel. Viele sind auch einfach unzufrieden mit ihrer aktuellen Situation, ohne das an einem bestimmten Merkmal festmachen zu können. Als Fitness und Health Coach möchte ich allen Frauen dabei helfen, sich in ihrem Körper wohlfühlen. Darum habe ich dieses Konzept entwickelt, mit dem sie schrittweise neue Kraft und

Energie gewinnen werden. Mir ist bewusst, dass es nicht leicht ist, Kinder, Haushalt, Job und Freunde unter einen Hut zu bringen. Wer Ehefrau, Mutter, Angestellte und Freundin zugleich ist, bleibt allzu schnell selbst auf der Strecke. Gerade deshalb möchte ich meine Leserinnen dazu motivieren, etwas für sich zu tun, indem ich ihnen ein Programm anbiete, das sich problemlos in jede Lebensplanung integrieren lässt, ohne eine zusätzliche Belastung zu sein. Im Gegenteil, es sollte eine Bereicherung bedeuten.

2 Wie hebt sich dein Programm von den anderen Schlank-Versprechen ab?

Mir geht es erstens weniger ums Schlankwerden und zweitens schon gar nicht um ein Versprechen. Viel-