



Die Löwen-Transformation

100-Tage-Coaching · von 0 auf Löwe — am Ende brauchst du mich nicht mehr

365 Tage im Jahr lean.

Lean, stark und energiegeladen — ohne dein bisheriges Leben aufzugeben. Das hier ist kein Diätplan und kein Selbstlern-Kurs, sondern ein begleiteter Weg über 100 Tage. Ich zeig dir mein System nicht nur — ich bring es dir bei, bis du es selbst beherrschst. Immer nur eine Sache auf einmal, in deinem Tempo. Kein Crash, kein Verzicht, kein Hetzen.

100 Tage PROGRAMM	7 Säulen LERN- BLÖCKE	14 + Start/Ziel AKTIVE WOCHEN	~16 persönlich 1:1-CALLS	14 wöchentlich GRUPPEN- CALLS	1 autark DEIN ZIEL
--------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------	---	---------------------------------

FÜR WEN DAS IST

Für den, der wirklich was ändern will: keinen Average-Gym-Body, sondern echte Fitness, mehr Energie und Gesundheit fürs ganze Leben. Raus aus der Zuckerabhängigkeit, Spaß am Sport entdecken — nachhaltig statt Schnell-Lösung. Wenn du schon oft angefangen und wieder aufgehört hast, bist du genau richtig: wir fangen klein an, dafür bleibst du dran.

*Die Stärke eines Löwen.
Ohne das Leben eines Mönchs.*

DER UNTERSCHIED

Persönlich gecoacht

Du wirst von mir persönlich begleitet — kein Coaching-Team, kein Mitarbeiter.

Individuell statt Blanko

Keine Vorlagen. Alles auf dich, deinen Alltag und dein Leben abgestimmt.

15 Jahre Erfahrung

Seit 5 Jahren durchgehend lean, sportliche Extremleistungen. Ich bring dir alles bei.



So funktioniert dein Weg

Vier Phasen — von der Analyse bis zur Autarkie

DIE VIER PHASEN



DAS MACHT ES ANDERS



Eine Sache nach der anderen

Kein Alles-auf-einmal. Jeder Block hat genau einen aktiven Fokus.



Dein Tempo

Es wird nicht stur durchgezogen. Wir schauen, wie weit du bist, und passen das Programm an — lieber richtig als gehetzt.



Bildung statt Anweisung

Du verstehst das Warum — deshalb hält es, auch ohne Coach.



Sicher & individuell

Rücksicht auf Gesundheit & Vorgeschichte. Dein Plan, nicht von der Stange.

WORUM ES WIRKLICH GEHT



Wieder wirklich fit

nicht nur breit im Gym — echte Leistungsfähigkeit



Gesundheit & Immunsystem

deinen Körper optimieren, seltener krank



Neuer Bezug zum Essen

mit dem Kopf mitessen, Freude an gutem Essen



Energie im Alltag

den ganzen Tag wach, klar und leistungsfähig



Spaß & Liebe an Bewegung

Bock, deinen Körper zu benutzen — Sport als Lifestyle



Besserer Schlaf & Alltag

Routinen, die deinen Tag wirklich tragen



Was du lernst

Sieben Blöcke, die aufeinander aufbauen — vom ersten Schritt bis zur Freiheit

1

BLOCK

Analyse & erste Schritte

PHASE I · SEHEN

WOCHE 1-2

FOKUS: BEWEGUNG

Wir dokumentieren deinen Alltag und dein Essen — ganz ohne Druck. Gleichzeitig bringen wir erste winzige Bewegung rein: Treppe statt Aufzug, kurze Spaziergänge, ein erster Protein-Baustein. Noch keine Diät — erst sehen, dann ändern.

Ergebnis: Du bewegst dich spürbar mehr und merkst, wie leicht ein echter Anfang sein kann.

2

BLOCK
HERZSTÜCK

Ernährungsumstellung & Sport

PHASE II · AUFBAUEN

WOCHE 3-5

FOKUS: ERNÄHRUNG + SPORT

Das Herzstück. Aus deiner Doku bauen wir deinen persönlichen Ess-Leitrahmen mit Freiheitsgraden — kein starrer Plan, Protein-Boden, Abende frei. Und wir finden den Sport, der dir wirklich liegt.

Ergebnis: Du isst nach einem Rahmen, der zu deinem Leben passt — und hast Sport, der Spaß macht.

3

BLOCK

Schlaf & Recovery

PHASE II · AUFBAUEN

WOCHE 6

FOKUS: ROUTINE

Besserer Schlafrhythmus, früher ins Bett, Wind-down ohne Handy. Du verstehst echte Regeneration — Pausen statt täglich Gym, dafür darf das Sportvolumen etwas hoch.

Ergebnis: Mehr Energie, besserer Schlaf, klügeres Training mit echten Pausen.

4

BLOCK

Gesundheit

PHASE III · OPTIMIEREN

WOCHE 7-9

FOKUS: ERNÄHRUNG

Die forderndste Umstellung — deshalb mit Anlauf. Weg vom gesüßten Pulver, echte Bowls rein, Zucker-Bewusstsein. Wir etablieren die 80/20-Regel fest: meistens stark, manchmal Mensch.

Ergebnis: Qualität sitzt, Zucker hat keine Macht mehr — sogar dein Geschmack verändert sich.



Was du lernst (Fortsetzung)

5

BLOCK

Fasten

PHASE III · OPTIMIEREN

WOCHE 10-11

FOKUS: ERNÄHRUNG

Wir führen Intervallfasten ein — erst ohne Sport, auf gutem Fundament. Wir finden dein Essfenster und die Hunger-Strategien, die es leicht machen. Sport- und Ernährungsplan passen wir ans Fasten an.

Ergebnis: Du fastest entspannt und nutzt es gezielt — als Werkzeug, nicht als Kampf.

6

BLOCK

Powerhouse

PHASE III · OPTIMIEREN

WOCHE 12 · OPTIONAL

FOKUS: BEWEGUNG

Für alle, die bereit sind: nüchternes Training plus Intervallfasten — dein Fettstoffwechsel-Konzept für Energie ohne Ende. Wer noch nicht so weit ist, konsolidiert das Fasten (harte, lange Einheiten bleiben mit Carbs).

Ergebnis: Dein Fettstoffwechsel läuft rund — eine Energie, die du vorher nicht kanntest.

7

BLOCK

Intuitive Ernährung

PHASE IV · AUTARKIE

WOCHE 13-14

FOKUS: ALLES

Du isst intuitiv, ohne Tracking — keine Pläne mehr von mir. Du führst selbst, ich assistiere nur noch. Genau darauf zielt das ganze Programm.

Ergebnis: Du bist autark. Mein Erfolg ist der Tag, an dem du mich nicht mehr brauchst.

TAG 100 · GRADUIERUNG

Du graduiert als Löwe.

Bilanz, Vorher/Nachher und dein Löwen-Zertifikat — und der Übergang ins Rudel oder ins 1:1-Folgecoaching. Du gehst nicht mit einem Plan raus, sondern mit einer Fähigkeit.



Dein Lieferumfang

Echte 1:1-Begleitung plus Rudel — nicht irgendein Video-Kurs zum Wegklicken

~16 persönliche 1:1-Calls (Zoom)

Wöchentliche Live-Termine über 14 Wochen, plus Briefing zum Start und Graduierung am Tag 100. Echte Gespräche, kein vorgefertigtes Video.

14 wöchentliche Gruppen-Calls

Das Rudel: jede Woche ein Gruppen-Call mit Austausch, Theorie und Challenges — gemeinsam bleibt man dran.

Deine Klienten-App

Schritte, Essen und Training im Blick. Die Daten gehören dir — und am Ende lernst du, sie wieder loszulassen.

Deine persönliche Klienten-Akte

Profil, Fortschritt und jeder Call dokumentiert — dein roter Faden über die 100 Tage.

WhatsApp-Betreuung

Zwischen den Calls: kurze Checks, Accountability und Lob für jeden Schritt — damit du dranbleibst.

Lehrmaterial & individuelle Pläne

Alle Theorie-Materialien plus Ernährungs- und Fitnesspläne — auf dich abgestimmt, keine Vorlagen.

UND DANACH? DU MUSST NICHT ALLEIN WEITER.

Nach der Transformation kannst du fortsetzen — im 1:1-Folgecoaching oder als Teil des Rudels. Du bekommst weiter individuelle Sport- und Ernährungspläne, an deinen Alltag angepasst — keine wilden Vorlagen, die nicht in dein Leben passen. Wenn du abends nicht kochen kannst, finden wir eine andere Lösung. Wir schauen uns deinen Alltag im Detail an und finden die Slots für Mealprep und Sport, die wirklich funktionieren.

DEINE 100 TAGE AUF EINEN BLICK



Gesundheits- & Ernährungs-Coaching, keine Heilbehandlung und kein Ersatz für ärztliche Beratung. Alle Inhalte werden individuell angepasst; bei Vorerkrankungen oder einer Vorgeschichte mit gestörtem Essverhalten wird der Ablauf entsprechend modifiziert oder ärztlich begleitet.



Am Ende stehst du allein

Und das ist der ganze Punkt

Nach 100 Tagen isst du intuitiv, bewegst dich selbstverständlich und triffst deine Entscheidungen aus Verständnis statt aus Regeln. Du entwickelst echte Liebe zur Bewegung — Bock, deinen Körper zu benutzen, ihn zu spüren, ihn zu lieben. Du brauchst keinen Coach mehr, der dir sagt, was du tun sollst — du bist jemand, der weiß, was er tut. Kein 30-Tage-Hype. Ein neues Fundament.

INTUITIV

essen ohne App & Zwang

STARK

Sport, der zu dir passt

FREI

unabhängig vom Coach



Werde ein Löwe.

Sichere dir dein kostenloses Erstgespräch.

WWW.LEANLOEWE.DE

SO STARTEST DU

1 Erstgespräch

Kostenlos & unverbindlich auf leanloewe.de — wir schauen, ob es passt.

2 Briefing

Anamnese & Setup. Ich verstehe dich, du verstehst das Programm.

3 Tag 1 — los geht's

Du startest am Montag. Ab da gehen wir den Weg gemeinsam.

Gesundheits- & Ernährungs-Coaching, keine Heilbehandlung und kein Ersatz für ärztliche Beratung. Alle Inhalte werden individuell angepasst; bei Vorerkrankungen oder einer Vorgeschichte mit gestörtem Essverhalten wird der Ablauf entsprechend modifiziert oder ärztlich begleitet.