

Textproben

Hier findest du **Beispiele** für die **Textarten**, die du hauptsächlich bei mir bekommst. Klick dich einfach durch:

Textproben.....	1
Google-Text.....	1
Newsletter.....	2
Website-Text.....	5
Social Media.....	10
Blogartikel.....	13

Du wünschst dir etwas anderes? Eine andere Textart, einen bestimmten Stil, ein konkretes Thema? Dann [schreib mir!](#) Gerne erstelle ich dir einen maßgeschneiderten **bezahlten Probetext**.

Google-Text

Das habe ich für den Google-Standort einer Personal Trainerin geschrieben:

Nicole Biedermann – CLEAN FITNESS Coach

Du willst dich selbstbewusst, stark und ausgeglichen fühlen? Dich mehr bewegen, Stress abbauen, Krankheiten und Schmerzen vorbeugen, abnehmen? Endlich zur Bikinifigur und zufrieden in den Spiegel schauen?

Als Personal Trainerin, Wegbegleiterin und Sonnenschein möchte ich dich motivieren und inspirieren, damit du mehr Freude am Training hast – und darüber hinaus! Denn ich stehe dir 24/7 in allen Belangen zur Seite: vom Muskelaufbau über die richtige Ernährung bis hin zu Themen wie Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Es gibt nicht den EINEN Weg zu einem rundum gesunden und glücklichen Leben. Mit mir, deinem CLEAN FITNESS Coach, findest du DEINEN.

Vereinbare doch einfach ein unverbindliches und kostenloses Gespräch mit mir!

Newsletter

Dieser Text ist ein Beispiel für das E-Mail-Marketing einer Fitnessbloggerin.

Betreff:

Mein Weihnachtsgeschenk für dich! 🎁

E-Mail:

Wünschst du dir zu Weihnachten einen attraktiveren Körper? Ein gesünderes Leben? Mit Spaß beim Sport und Essen – ganz ohne Qual?

Ja? Gut, dann hat das Christkind mir keinen Mist erzählt. 😊

Ich habe sogar gehört, du liebäugelst mit meinem **Videokurs „Die Säulen der Fitness“**. 😍

Darf ich dir etwas darüber erzählen? Danke! 😊

In **fünf Lektionen**, die so knackig sind wie demnächst dein Po, erkläre ich dir die Säulen eines fitten, gesunden Lifestyles – der **Spaß und Genuss statt Hunger und Verzicht** bedeutet und so **einfach** geht, dass du dich fragst, wieso das nicht alle deine Bekannten machen. 🧑

Und da du vom bloßen Zuhören keinen Bikinibody kriegst, gibt's zu den Videos auch noch konkrete **Trainings- und Ernährungspläne – auf dich persönlich abgestimmt!** Wie das geht?

Nach der Anmeldung für den Kurs schicke ich dir einen **Fragebogen**, den du bitte für mich ausfüllst. So weiß ich genau, was dein **Level** und **Ziel** ist – abnehmen, Muskeln aufbauen, definieren – und auf welche **Vorlieben, Unverträglichkeiten und Lebenssituation** ich achten soll. 😊 (Du hasst Spinat? Okay. Schon gestrichen.)

Und jetzt kommt der Clou.

Weil ich schon so im Weihnachtsfieber bin (danke an meinen Supermarkt für die Lebkuchenversorgung ab Mitte August), **schenke ich dir bereits heute die erste Video-Lektion!** 🎁

Hol dir deine gratis Lektion!

Dir gefällt, was du siehst? Das freut mich! 😊 So sehr, dass ich schon wieder ganz weihnachtlich und spendabel werde:

Wenn du dir den Kurs zwischen dem **01. und 24. Dezember** sicherst, **schenke ich dir** auch noch **mein E-Book „Clean Eating: Wie du genussvoll und gesund isst“**! Außerdem sparst du natürlich die heutige gratis Lektion – erhältst also **fünf Videos zum Preis von vier**.



Lass es mich noch einmal zusammen fassen. Du bekommst:

- meinen Videokurs „Die Säulen der Fitness“, den schon **über 300 zufriedene Kund:innen** gemacht haben, im Wert von 399 €
- und mein E-Book „Clean Eating: Wie du genussvoll und gesund isst“ im Wert von 39 €;
- damit ein **geniales wie einfaches Fitness- und Ernährungsprogramm**, das genau auf **deine Bedürfnisse** eingeht
- und mit dem du **gesünder, selbstbewusster und glücklicher** lebst –
- für nur insgesamt **319 €!** 🥰

Du findest niemanden, der dir das schenkt? Und auf einen Schlag scheint es dir etwas viel Geld? Dann zahl doch bequem in **Raten: dreimal 114 € oder sechsmal 64 €!** Das kostet wegen des zusätzlichen administrativen Aufwands insgesamt etwas mehr – aber immer noch weniger als zum Normalpreis.

Unzufrieden mit den Materialien? Wundert mich zwar, doch ich akzeptiere es natürlich. Innerhalb von **30 Tagen** kriegst du ohne wenn und aber dein **Geld zurück**. 😊

Wenn du jedoch wie bisher alle meine Kund:innen begeistert bist, behältst du **unbegrenzten Zugriff** auf die Materialien.

Was beinhalten die einzelnen Lektionen? Was sagen andere über den Kurs? Das und vieles mehr erfährst du auf meiner Webseite in einem nützlichen **FAQ**.

Klick hier für mehr Infos zum Kurs!

Ich freue mich, bald von dir zu hören und wünsche dir eine schöne Weihnachtszeit! 😊

Plätzchen essen ist übrigens erlaubt. 😊 Nächste Woche teile ich mein **Lieblingsrezept** mit dir!

Bis dahin alles Liebe,

deine Gesa

Website-Text

So könnte (d)eine Über-mich-Seite klingen.

Hey, ich bin Nadja! Deine Personal Trainerin und Schweinehund-Jägerin aus Mainz.

Ich helfe dir,

- echten Spaß an Bewegung zu finden.
- zu verstehen, wie du dich ganz easy richtig ernährst.
- sogar nackt gut auszusehen.
- dich selbstbewusster, glücklicher und voller Energie zu fühlen.

- *einfach fitter und gesünder zu leben.*

Ohne schweren Verzicht, sinnlose Diäten und Zeitverschwendung!

Kontaktiere mich einfach!

Vielleicht sieht dein Leben gerade so aus:

Du fühlst dich wie ein platter Reifen. Du hast Angst vor der Waage. Gleichzeitig keine Lust auf Bewegung. Du traust dich nicht ins Fitnessstudio, den Termin im Sportverein verpasst du leider ständig, dein:e Trainingspartner:in hat nie Zeit. Auch zum Kochen findest du keine Muße: Auf dem Heimweg von der Arbeit eine Pizza zu kaufen, geht doch viel schneller – und schmeckt auch leckerer als dieses Gemüsezeug.

Aber lange geht das nicht mehr gut. Dein Selbstbewusstsein sitzt heulend im Keller, du wirst anfälliger für Stress und Krankheiten, dein Rücken plagt dich, dein Wohlfühlgewicht scheint weiter entfernt als fremde Galaxien.

Klingt schlimm – ist es ja auch. Deshalb lies gleich weiter...

Wie dein Leben auch aussehen kann:

Du fühlst dich wie ein frisch aufgepumpter Reifen, bereit für eine Tour de France. Morgens lächelt dich ein wunderschöner, zufriedener Mensch im Spiegel an. Auch andere begegnen dir auf einmal viel positiver. Du beginnst den Tag mit deiner Personal Trainerin und einem spaßigen Workout, das dich wach und gut gelaunt macht. Danach fällt dir alles leichter, sogar die Arbeit. Auch (oder erst recht) nach

einem langen Tag gönnst du dir ein leckeres, trotzdem gesundes Essen, das du am Vortag gekocht hast – oder das auch frisch zubereitet nur wenige Minuten dauert. Nach einem entspannten Abend gehst du müde, aber glücklich ins Bett – und schläfst endlich wieder gut.

Glaubst du nicht?

Lass es mich beweisen!

Was ich konnte, kannst du auch!

Psst! Ich verrate dir die Wahrheit über mich – auch wenn sie weh tut: Ich wurde nicht als Fitness Coach geboren.

Zugegeben: Bis zu meinem 15. Lebensjahr war ich das genaue Gegenteil von fit...

Ja, okay, als Teenager war ich fett und unsportlich. Ich hasste alles, was Bewegung hieß. Ich hasste gesundes Essen. Ich hasste mich selbst. Ich fühlte mich hässlich. Ich machte keinen Tanzkurs – nicht nur aus Faulheit, sondern weil ich auch dachte: Kein Junge sucht freiwillig meine Nähe. Durch meine konstant miese Laune, mein schlechtes Körper- und Selbstwertgefühl und meine häufigeren schulischen Fehlzeiten merkte ich langsam zum Glück: Ich muss da raus.

Und ich kam da auch raus. Mit meiner besten Freundin, einer Sportskanone (Gegensätze ziehen sich an), ging ich ins Fitnessstudio. Ich schämte mich dort zwar zu Tode, trainierte aber Kraft und Ausdauer, stellte auch meine Ernährung um – und erkämpfte mir mein Wunschgewicht. Und es war gar nicht so schwer und entbehrungsreich wie gedacht!

Und heute? Heute liebe ich es, mich täglich zu bewegen und gesund, frisch und lecker zu kochen – ohne das Gefühl zu haben, das etwas fehlt. Ich schaue zufrieden in den Spiegel, denn ich fühle mich vital, gesund und attraktiv – und merke, dass meine (männlichen) Mitmenschen ähnlich fühlen. Dafür danke ich meiner damals wie heute besten Freundin jeden Tag.

Brauchst du auch so eine Freundin? Ich bin gerne für dich da! Mit mir, meinen Übungen für jeden Ort und deinem persönlichen Trainingsplan musst du dich auch nicht im Fitnessstudio blamieren.

Trainiere mit mir!

Meine Qualifikationen

Nach dem Abitur war ich eine so passionierte Fitness-Freundin, dass ich mein Hobby zum Studium und Beruf machte:

- *Master Sportwissenschaften (Johannes Gutenberg-Universität Mainz)*
- *Fitnesstrainer A-Lizenz (Deutsche Fitnesslehrer Vereinigung e. V.)*
- *Personal Trainerin*
- *Ernährungscoach*

Profitiere von meiner Erfahrung!

Kurz und persönlich: Ich bin...

... e Meenzer Meedsche! 1991 in Mainz am schönen Rhein geboren und immer noch dort glücklich – mittlerweile auch verheiratet mit einem Meenzer Bub.

... gerne am Rheinufer spazieren oder mich auspowern.

... wenn mal nicht in der Toscana Rheinhessens, dann am liebsten in der echten.

... sofort am Singen und Tanzen, wenn das Radio läuft.

... ein großer Fan von Katzen, Friends und grünem Tee (am besten alles zusammen, abends auf der Couch).

Lass uns doch mal einen Tee trinken!

Das sagen meine Kund:innen über mich

„Früher war ich oft kraftlos, träge und unzufrieden mit mir. Ich habe allein keine Motivation zum Sport gefunden. Dank Nadja hat es dann bei mir endlich ‚klick‘ gemacht. Was ich anfangs kaum glauben konnte, stimmt: Das Training macht Spaß! Und bringt mich meinen persönlichen Zielen immer näher. Es steigert nicht nur meine Fitness, sondern auch mein allgemeines Wohlbefinden und mein Selbstbewusstsein. Die Investition lohnt sich in jedem Fall!“ – Kathrin, 32

„Ich bin wirklich froh, Nadja getroffen zu haben. Ich habe mit meiner Gesundheit gespielt, bis es fast zu spät war. Die Entscheidung, das gemeinsam mit einer fachkundigen Personal Trainerin zu ändern, war eine der besten meines Lebens!“ – Heike, 56

„Nadja hat mir gezeigt, wie einfach und schnell gesunde Ernährung geht. Ihr Ernährungsplan für mich ist sehr praktisch, denn er nimmt Rücksicht auf meine Vorlieben und Arbeitszeiten. Eine wichtige Erkenntnis: ‚Fast Food‘ muss nicht ungesund sein!“ – Ingo, 38

„Seit der Pubertät habe ich mit meiner Figur und meinem Essverhalten gehadert, aber alleine keine langfristige Lösung gefunden. Vor allem als ich zum Studium wegzog, wurde es schwieriger. Nadja war in der Zeit genau die Sportsfreundin, die ich gebraucht habe!“ – Hanna, 21

„Ich dachte lange Zeit, ich wüsste genug über Training und Ernährung und wäre langsam an einem ‚toten Punkt‘. Doch dann kam Nadja und zeigte mir eine neue Seite (auch von mir selbst!). Noch dazu motiviert sie mich mit ihrer lustigen, herzlichen Art, trotz Vollzeitjob und ‚fortgeschrittenem‘ Alter dranzubleiben. Ich fühle mich bei ihr rundum gut aufgehoben.“ – Jens, 46

Werde Teil meiner begeisterten Community!

Social Media

Hier exemplarisch einige Facebook-Posts, die ich für eine Jugendseite geschrieben habe.



Katholische Jugend Nackenheim

Gepostet von Allegra Reifenberger · 12. Juni 2021 ·



Es gibt endlich mal wieder gute Nachrichten: Unsere Gruppenstunden dürfen wieder in Präsenz stattfinden! 😊

Natürlich unter weiterhin strengen Auflagen, aber wir freuen uns sehr, dass es überhaupt langsam losgehen kann – jetzt, wo der Sommer endlich beginnt und man sich gut draußen mit Abstand treffen kann.

☀️ Auch wenn die Online-Spiele Spaß gemacht und für Abwechslung gesorgt haben, ist das Wiedersehen mit unseren Gruppenkindern vor Ort nach so langer Zeit etwas Besonderes.

Um diese tolle Gelegenheit auch richtig zu nutzen und die Präsenztreffen besonders zu gestalten, planen wir momentan auch ein Taggeländespiel: Zwischen dem 28. Juni und dem 11. Juli können die einzelnen Gruppenstunden eine spannende Schnitzeljagd durch Nackenheim machen. Dafür wird die normale Dauer von einer Stunde etwas verlängert, denn im ganzen Ort verteilt wird es so einige Stationen mit abwechslungsreichen Aufgaben und kniffligen Rätseln geben! Natürlich treten die Gruppenstunden dabei im Wettstreit gegeneinander an – und die Sieger bekommen einen tollen Preis! 🏆



Katholische Jugend Nackenheim

Gepostet von Allegra Reifenberger · 8. Juli 2021 ·



Nachdem es letztes Jahr verschoben wurde, ist es jetzt endlich wieder Zeit für eines der größten und traditionsreichsten Fußball-Ereignisse Europas. Seit Wochen und Monaten ist die Vorfreude auf dieses Event international zu spüren: den Fußball-Klassiker...

KJN vs. Messdiener! 😊

Doch dieses Mal legen wir noch einen drauf – und lassen zusätzlich zu diesem Jugendturnier auch einige "Alte Herren" aus Nackenheim und Umgebung ihr fußballerisches Können unter Beweis stellen!

Schon am Sonntag, 18.07.2021, erfahren wir, wer sich den begehrten Pokal sichert! 🏆 Ab 11:45 Uhr rollt der Ball auf dem Nackenheimer Sportplatz. 🌍

Bitte haltet euch an die AHA-Regeln und bringt einen Nachweis über eine vollständige Impfung, Genesung oder einen aktuellen negativen Corona-Test mit.

Weitere Infos zu Zeitplan, Teilnahmebedingungen und Hygienekonzept findet ihr auf unserer Homepage: <http://www.k-j-n.de/der-ball-rollt-wieder/>

Wir freuen uns auf viele Zuschauer – und ein faires und packendes Turnier! 😊



Katholische Jugend Nackenheim

Gepostet von Jan Florenkowski · 24. Oktober 2021 · 🌐

Lasst uns froh und munter sein – denn auch dieses Jahr ist am 5. und 6. Dezember unser Nikolausdienst für euch unterwegs! 😊

Wie es schon 2020 bestens geklappt hat, statten Nikolaus, Knecht Ruprecht und Engel euch wieder coronakonform einen kurzen Besuch vor der Haustür ab. Dabei halten wir natürlich die Abstandsregeln ein und übergeben die Geschenke nicht direkt. Vielen Dank für euer Verständnis! 🙏😊

Ihr wollt mehr wissen? Das freut uns! 😊 Alle wichtigen Infos zum Ablauf findet ihr auf unserer Website unter <http://www.k-j-n.de/lasst-uns-froh-und-munter-sein/>. Bei weiteren Fragen schreibt uns gerne über das Kontaktformular.

Wenn der Nikolaus bei euch vorbeikommen soll, könnt ihr uns schon jetzt eine Terminanfrage schicken 🙋 <http://www.k-j-n.de/nikolaus/>

Wir freuen uns auf eure Anfragen! 😊

★ Wie in jedem Jahr bietet Ihnen die **Katholische Jugend Nackenheim**

den **Nikolausdienst**

★ am **5.12. und 6.12. ab 16 Uhr.**

Es besuchen Sie der Nikolaus,

★ Knecht Ruprecht und seine Engel vor Ihrer **Haustür.**



Anmeldung unter

★ www.k-j-n.de/nikolaus ★

*Allegra Reifenberger
Freie Texterin und Lektorin
www.textenlassen.com*



Katholische Jugend Nackenheim

Gepostet von Allegra Reifenberger · 24. Januar 2021 · 🌐

Die Vorfreude auf Fastnacht steigt! Denn das Muster für unsere Best-of-DVD 📺 ist da und damit alles startklar für die Produktion.

Freut euch auf knapp sechs (in Worten: sechs!) Stunden erstklassige närrische Unterhaltung: Auf euch wartet eine ganze Sitzung, aber auch allerlei legendäres Bonusmaterial aus 11 Jahren KJN-Fastnachts-Geschichte!

Zu viel wollen wir nicht verraten, aber: Es wird wieder ein abwechslungsreicher Mix aus Lokal- und Weltgeschehen, in dem die größten hiesigen und internationalen Berühmtheiten nicht fehlen dürfen. Habt ihr heiße Tipps, welche Kultfiguren und -nummern euch wohl erwarten? 😊

Zu einer langen und unvergesslichen Sitzungsnacht gehören natürlich außerdem: ein edler Tropfen vom Weingut Schmitz 🍷, fastnachtliche Knabbereien 🍪🍫 und stimmungsgarantierendes Zubehör 🎧. Als besonderes Bonbon gibt's noch eine Spezialanfertigung im KJN-Design – ihr dürft gespannt sein! Wir sind es auch... 😊

Und wer sich jetzt ärgert, das alles nicht bestellt zu haben: Wegen der großen Nachfrage halten wir ein paar mehr Pakete bereit. Versucht also ruhig auch ohne Reservierung euer Glück 😊



Blogartikel

Blogartikel, die dir besonders gut meinen Schreibstil und mein Know-How als Texterin zeigen, findest du in meinem eigenen Blog unter <https://textenlassen.com/blog>.

Sieh dir in dem Zuge doch auch gleich meine Website-Texte an.

Ich freue mich, wenn du bei mir vorbeischaust!

Deine Allegra