

Workbook

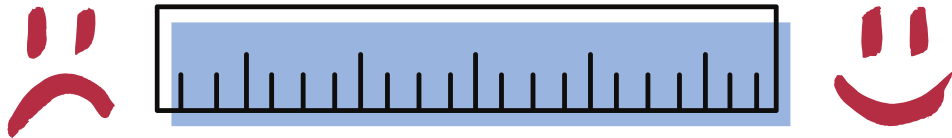
CREATING:REALS

Basics für Deinen Start mit Reels

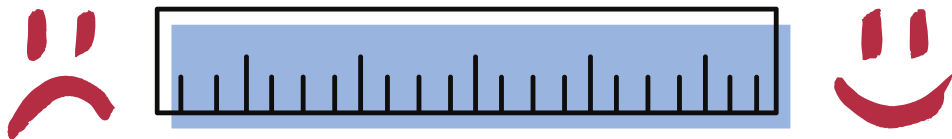


♥ Herzlich Willkommen

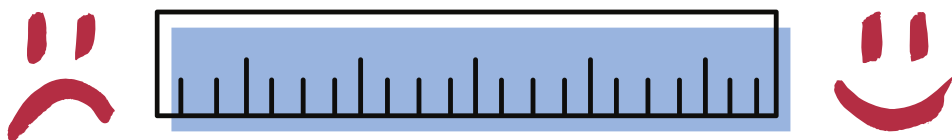
Wie sicher fühlst Du Dich insgesamt beim Thema Reels?



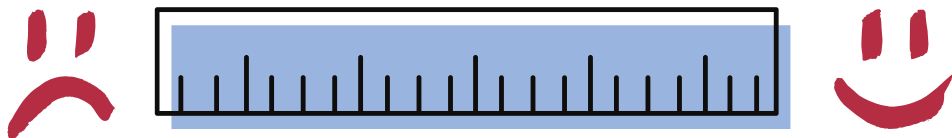
Wie leicht fällt es Dir, Inhalte/ Themen für Deine Reels zu finden?



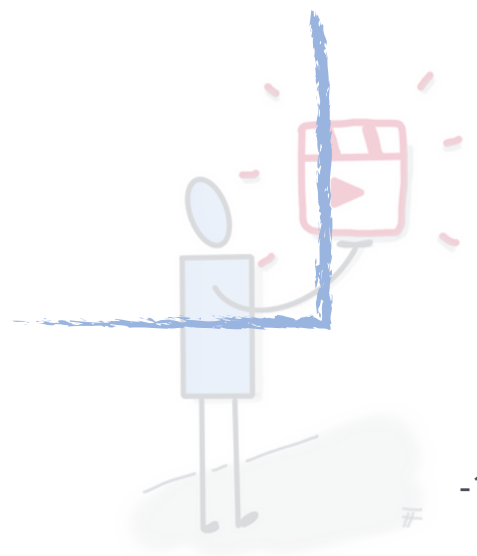
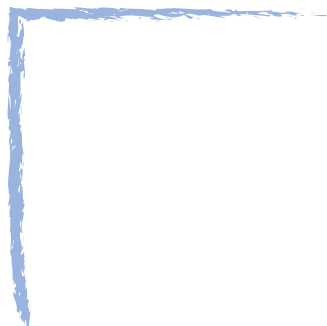
Wie kreativ bist Du bisher bei der Reelserstellung?



Wie sehr hast Du Deinen eigenen Reels-Stil bereits gefunden?



Was möchtest Du Dir selbst für ein Ziel mit diesem Kurs setzen?



Übersicht

Modul 1

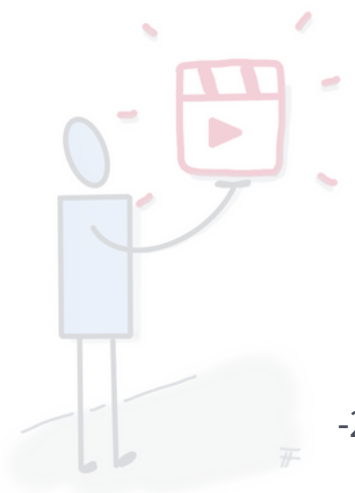
Ziele.....	S. 3
Inhalte.....	S. 6
Formate.....	S. 9

Modul 2

Die Reels-Oberfläche.....	S.11
Vorbereitung.....	S.20
Stimme & Sprache.....	S.21
Schnitt und Komposition.....	S.22
Technik und Equipment.....	S.23
<i>Canva</i>	

Modul 3

Regelmäßiges Erstellen von Reels/ Strategie.....	S.25
35 Hinweise für Deine Reels.....	S.26
<i>Beispiele für die Phasen Sympathie, Expertise, Launch</i>	



”

*Kein Wind ist demjenigen
günstig, der nicht weiß, wohin
er segeln will.*

Michel de Montaigne



Ziele

Vorab:

Mein Ziel mit diesem Kurs ist es **nicht**, dass Du Reels produzierst, die **viral** gehen und zehntausende Viewer haben. Denn was nutzt es Dir, wenn @chiao255 oder @alfi<3 Dein Reel liken?

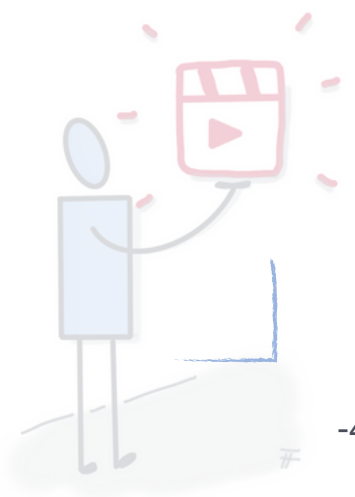
Ja, es schmeichelt vielleicht, wenn da eine tolle Zahl steht. **Gleichzeitig bringt es Dich nicht weiter**. Du wirst dadurch nicht mehr zum/zur Expert:in, Du wirst dabei nicht für "die Richtigen" sympathischer, Du baust keine Beziehung zu Deinen Lieblingskund:innen auf, Du verkaufst nichts.

Mein Ziel ist es,

- dass Du **guten Content kreierst**, dessen Inhalt Deiner Zielgruppe und deshalb langfristig auch Dir nutzt;
- dass Du **Spaß an den Reels** hast, indem Du Deinen eigenen Weg findest, der Dich und Deine Botschaft unterstützt. Wenn Du Freude hast, merken das auch Deine Followe:innen;
- dass Du durch Struktur und eine Vielzahl von Ideen **in die Leichtigkeit** kommst und das Thema Reels keine Bauchschmerzen mehr auslöst.

Und nun kommen wir zu Deinen Zielen. Hast Du schon mal ganz konkret über die **Ziele Deines Instagram-Accounts** nachgedacht? Deine Kernbotschaften? Deine Werte? Wofür Du "be-/erkannt" sein möchtest?

All das darf auch in Deine Reels einfließen! Vielleicht kommen Dir schon gleich ein paar inhaltliche Ideen? Schreib sie auf, auch ohne die konkrete Umsetzung bereits zu kennen! :-)

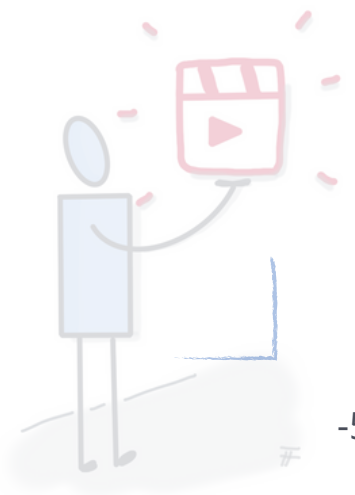


Bei den Zielen Deiner Reels ist es genau so, wie auch bei Deinen anderen Posts: Sie richten sich nach der Phase in der Du gerade steckst. Möchtest Du Sympathie aufbauen? Ist Dir der Austausch mit Deiner Community gerade wichtig? Befindest Du Dich in einem Pre-Launch und möchtest für ein Thema sensibilisieren? Oder möchtest Du gerade verkaufen? All diese Gedanken fließen auch in Deine Reels ein!

Hast Du einen Plan für das Jahr? Dann schau doch einmal grob, was wann passen könnte und was Dir spontan dazu einfällt.



In welcher Phase befindest Du Dich gerade? Was ist Dein aktuelles Ziel? Deinen Expertenstatus ausbauen (durch guten Content)? Die Community besser kennen lernen (Kommentare, Austausch)? Etwas verkaufen (neugierig machen, Produkte vorstellen, Kundenstimmen)? Was ist gerade Dein Ziel und was könnte das für Deine Reels bedeuten?



Contentideen

Was kann ich denn nur posten? Worüber sollte ich denn ein Reel drehen? Mir fällt nichts (Neues) ein! Das habe ich oftmals im Austausch mit meinen Kund:innen oder in der Community gehört. Hier gilt genau das gleiche wie für alle anderen Posts auch: Die Möglichkeiten sind unendlich.

Ich habe Dir hier einige Ideen sortiert nach den einzelnen Phasen/ Zielen zusammengestellt. Schau mal, was Dir liegen könnte!

Wenn Du in der **Sympathiegewinnung** bist:

- über mich
- meine Art zu arbeiten
- ein lustiges Erlebnis aus meinem Arbeitsalltag
- ein normaler Arbeitstag bei mir
- ein normaler Montag
- warum ich mich aufs WE freue
- wenn ich nicht arbeite
- Passendes zu den Jahreszeiten
- wie ich geworden bin, was ich bin
- bei Challenges mitmachen

Wenn Du in den **Austausch** kommen möchtest (Achtung, Caption und "Erziehung" der Follower):

- FAQ - und Deine Frage an mich?
- Wie es Dir aktuell geht und wie es Deinen Followern aktuell geht --> Kommentare
- Deine Ideen für ein nächstes Projekt, was hält Community davon
- aktuelles Thema innerhalb Deiner Arbeit --> Frage an Community
- Tonspuren nutzen
- provokante Aussage
- Stellung beziehen



Wenn Du Deinen **Expertenstatus** ausbauen willst:

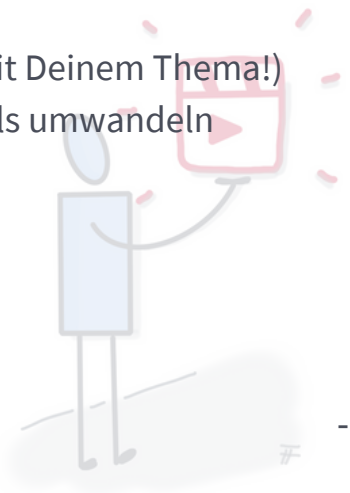
- Fachwörter erklären
- 3 Tipps für bessere...
- was mir geholfen hat, um zu...
- Deine fachliche Geschichte
- hinter den Kulissen
- vor meinem Einsatz
- mein Arbeitsplatz
- Kundenprojekte
- to do/ not to do
- eigene fails und was Du daraus gelernt hast
- Steps Deiner Arbeit
- Statements zu (umstrittenen) Themen
- Zielgruppe und ihre Herausforderungen/ Ängste
- Hilfsmittel Deiner Arbeit
- Testimonials

Wenn Du in der **Verkaufsphase** bist:

- Steps der Zusammenarbeit mit Dir
- Vorstellung Deines Produktes (gesamt und Einzelteile)
- Lösung eines Problems Deiner Kund:innen
- Feedbacks/ Testimonials
- Vorbereitungen Deinerseites

Grundsätzliches **Ideenfinden**:

- spezielle Tage (z.B. Tag der Sonnenblume ;-))
- was machen Mitbewerber:innen (gerne aus dem anglo-amerikanischen Raum, sind uns meist voraus)
- was gibt es gerade für Trends (immer im Zusammenhang mit Deinem Thema!)
- Post mit vielen Kommentaren aus der Vergangenheit in Reels umwandeln



Und jetzt Du! Welche fünf Ideen haben Dich angesprungen?

Bitte überlege Dir nun für drei Ideen die konkreten Inhalte (noch nicht die Gestaltung). Was ist das Ziel? Welche Botschaft soll rüberkommen? Was soll bei:m Zuschauer:in passieren) Was soll gelernt/ gefühlt/ verstanden werden?

Nummer 1

Idee

Inhalt

Botschaft

Nummer 2

Idee

Inhalt

Botschaft

Nummer 3

Idee

Inhalt

Botschaft



Formate

Nachdem Du nun eine Menge inhaltliche Ideen für Deine Reels gesammelt hast, kommt der nächste Schritt. Welches Format passt zum Inhalt, der Botschaft und natürlich auch zu Dir? Mir ist wichtig, dass Du Dich wohl fühlst, denn das merken auch alle anderen. Deshalb hier ganz unterschiedliche Ideen, die Dich mal mehr und mal weniger selbst herausfordern:

Du bist zu sehen, Inhalte werden über Text eingeblendet. Während früher viel gezeigt wurde, gibt es heute oft einfache kurze Videos (z.B. Du beim Arbeiten) und über den Text wird der Inhalt vermittelt. Dazu gibt es meist eine musikalische Tonspur.

- für den Anfang gut geeignet
- Du magst nicht unbedingt sprechen
- Du hast eine tolle Tonspur gefunden (Text oder Musik)
- Extraeffekte wie Schrift wieder wegwischen, können mit eingebaut werden
sehr geringer Zeitaufwand, Trendmusik dazu pusht, gerade Trendformat (2/23)

Du bist zu sehen und erzählst etwas (O-Ton Reals)
nächste Stufe, denn Deine Stimme ist zu hören

- mehrere Winkel/ Abstände zur Kamera nutzen, wirkt interessanter
- geeignet für Expertencontent, also Fachwörter erklären etc.
-

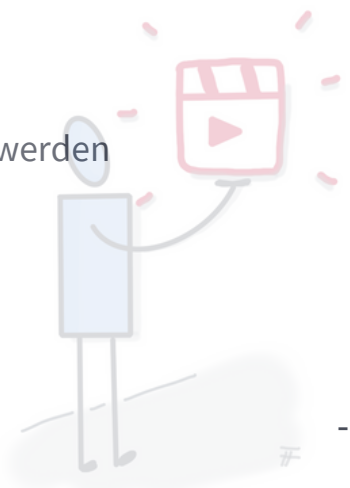
Interviewform mit Fragen aus dem off/ textlich eingeblendet/ von verschiedenen Charakteren (next level)

je nach Variante schon extrovertierter

- geeignet für FAQ, Deine Meinung, Fachwörter, Botschaften, fast alles
- Charaktere können immer wieder auftauchen
-

Text-Tonspuren von anderen Reels bewusst nutzen
zum Thema passend (machen)!!!

- Achtung, nur gut, wenn Texte wirklich gut nachgesprochen werden
- umbauen zu Deinem Thema
- kann auch was Lustiges sein
-



Videos ohne Gesicht zusammenschneiden

- bewegte Bilder als Metapher
- bewegte Bilder zum Thema (hinter den Kulissen, mein Arbeitsplatz)
- plus voice over oder
- plus Musik (wenn nicht nur instrumental, dann passend)

Fotoslides/ Graphikenslides

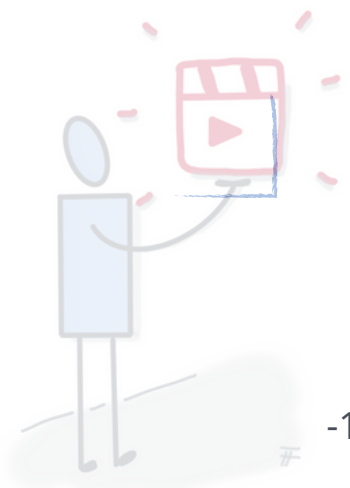
- können in Reels selbst gemacht werden
oder in Canva vorbereitet (Texte einfliegend, mehr Möglichkeiten)
- Karussellposts umwandeln in Reel
- eignet sich gut für z.B. Jahreszeitenposts - Fotos hast Du vermutlich schon,
- können einfach zusammengesucht und mit Musik oder Schrift "aufgepeppt werden"

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten und Kombinationen. Bitte schau jetzt zu den drei inhaltlichen Ideen von gestern zurück und überlege Dir, welches Format zu diesen Ideen passen würde und mit welchem Du anfangen möchtest bzw. womit Du Dich wohl fühlst.

Idee 1

Idee 2

Idee 3



Reels-Oberfläche

Im Video M2 V6 im Fluss
auch noch mal erklärt

Fortschritt
(Zeitverbrauch) →

Musik/ Tonspuren →

Filter →

Du bist dran Sticker →

Geschwindigkeit d.
Aufnahme →

Raster →

Timer →

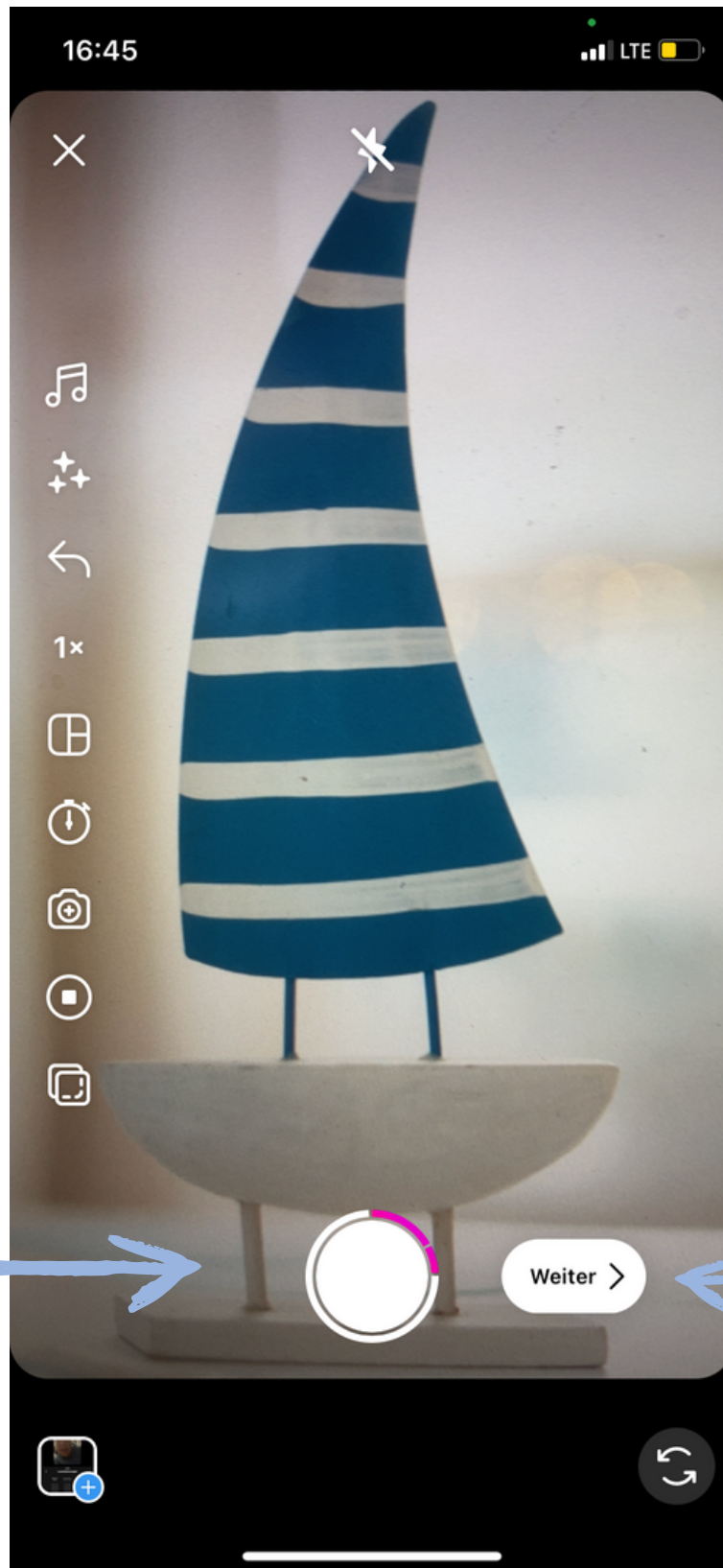
Dualkamera →

Handsteuerung →

Ausrichtung
Bild an
nächstes Bild →

Aufnahme-Button mit
Kreis der Fortschritt
und Anteil der
geladenen, einzelnen
Videos zeigt →

Videos/ Fotos aus
Handyaufnahmen
hinzufügen →



Vorschau aller
Sequenzen
hintereinander**

Wechsel zwischen
Front- und
Selfiekamera





zur Clipübersicht

Regler zum
Beschneiden

zurück zu Aufnahme

von Stories bekannte
Ergänzungsmöglichkeiten
, was sich dahinter
verbirgt, sehen wir auf
den nächsten Seiten



zurück zur Bearbeitung
(vorherige Seite dieses
Workbooks)

weiter zu Caption,
Titelbild und posten

Musikauswahl und Tonbearbeitung

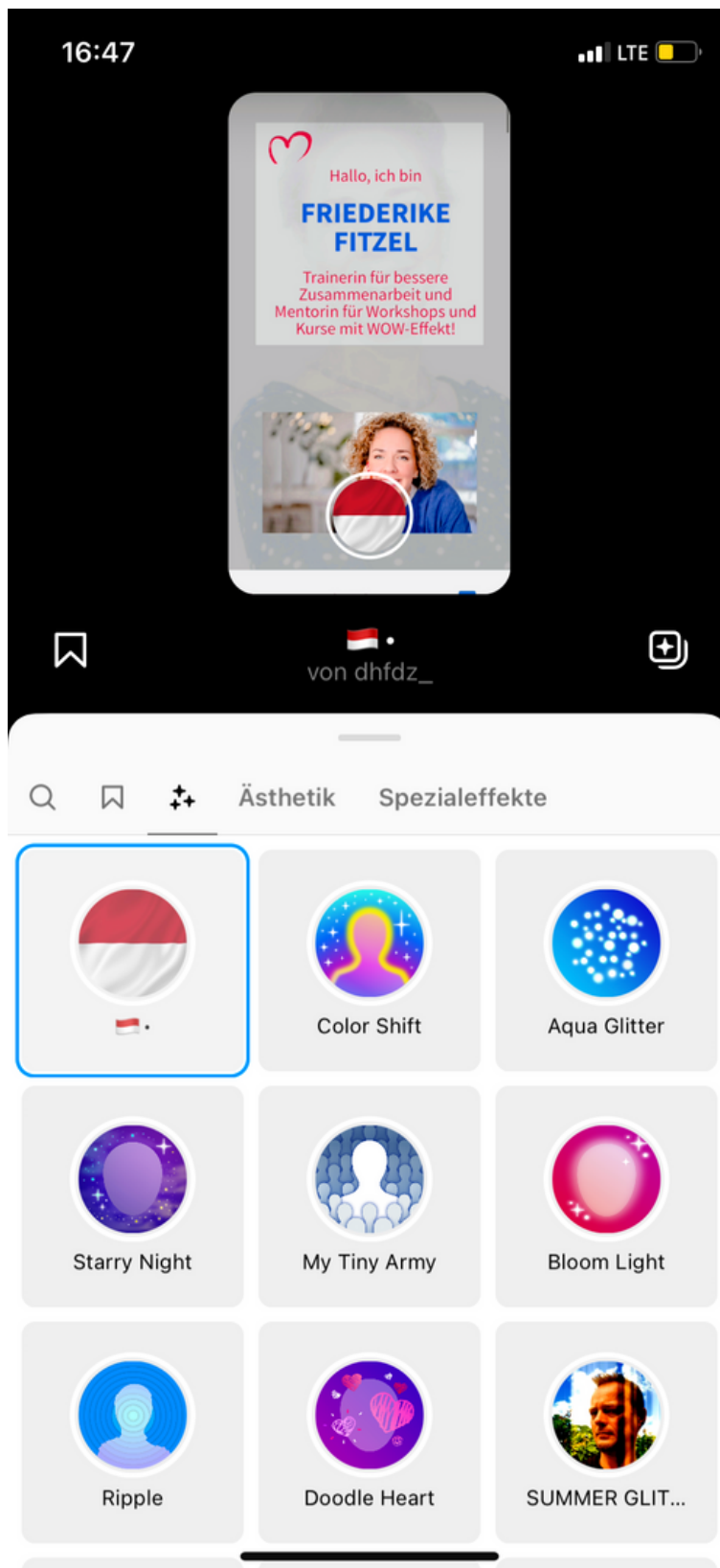
The screenshot shows the Instagram Music app interface. At the top, there's a search bar labeled "Musik suchen". Below it are five icons: a mixer (Lautstärke), a microphone (Voiceover), a bookmark (Gespeichert), a right arrow (Importieren), and a speaker (Sound). Below these icons are the labels "Lautstärke", "Voiceover", "Gespeichert", "Importieren", and "Sound".

Below the icons is a featured song section titled "Parents Just Don't Understand" by DJ Jazzy Jeff & The Fresh Prince. Below this is a section titled "Für dich" (For you) with a "Mehr sehen" (See more) link. It lists several songs with their covers, titles, artists, and durations. The first song is "Little Bit More" by Sriel Hess (314 Tsd. Reels, 3:00). The second is "A Gentle Sunlight" by James Quinn (541 Tsd. Reels, 1:57). The third is "Roses (Sped Up Version) (feat. ROZES)" by The Chainsmokers (52,1 Tsd. Reels, 3:05). The fourth is "Cool Kids (our sped up version)" by Echosmith (227 Tsd. Reels, 3:00). The fifth is "Bloody Mary Dance Dance Dance With..." by EDITKINGS, Verdun Remix (294 Tsd. Reels, 3:00). The sixth is "Moments to Memories" by Adeline Hill (1,8 Mio. Reels, 4:22). The seventh is "Reflect And Rise" by Abby Posner (30,8 Tsd. Reels, 2:22).

Annotations on the image:

- Lautstärke von verschiedenen Spuren mischen (z.B. Musik im Hintergrund, eigene Stimme)** (Mixing volume of different tracks (e.g., music in the background, own voice)) - points to the mixer icon.
- nachträgliches Vertonen (z.B. Stimme aus dem Off)** (Post-production dubbing (e.g., voice over)) - points to the microphone icon.
- Gespeicherte Tonspuren** (Saved audio tracks) - points to the bookmark icon.
- Pfeil nach oben bedeutet "Musik/ Tonspur im Aufwind", aktueller oder neuer Trend** (Up arrow means "Music/Audio track on the rise", current or new trend) - points to the up arrow icon.
- Playbutton zum Probe Abspielen** (Play button for preview) - points to the play button icon.

Filter und Effekte

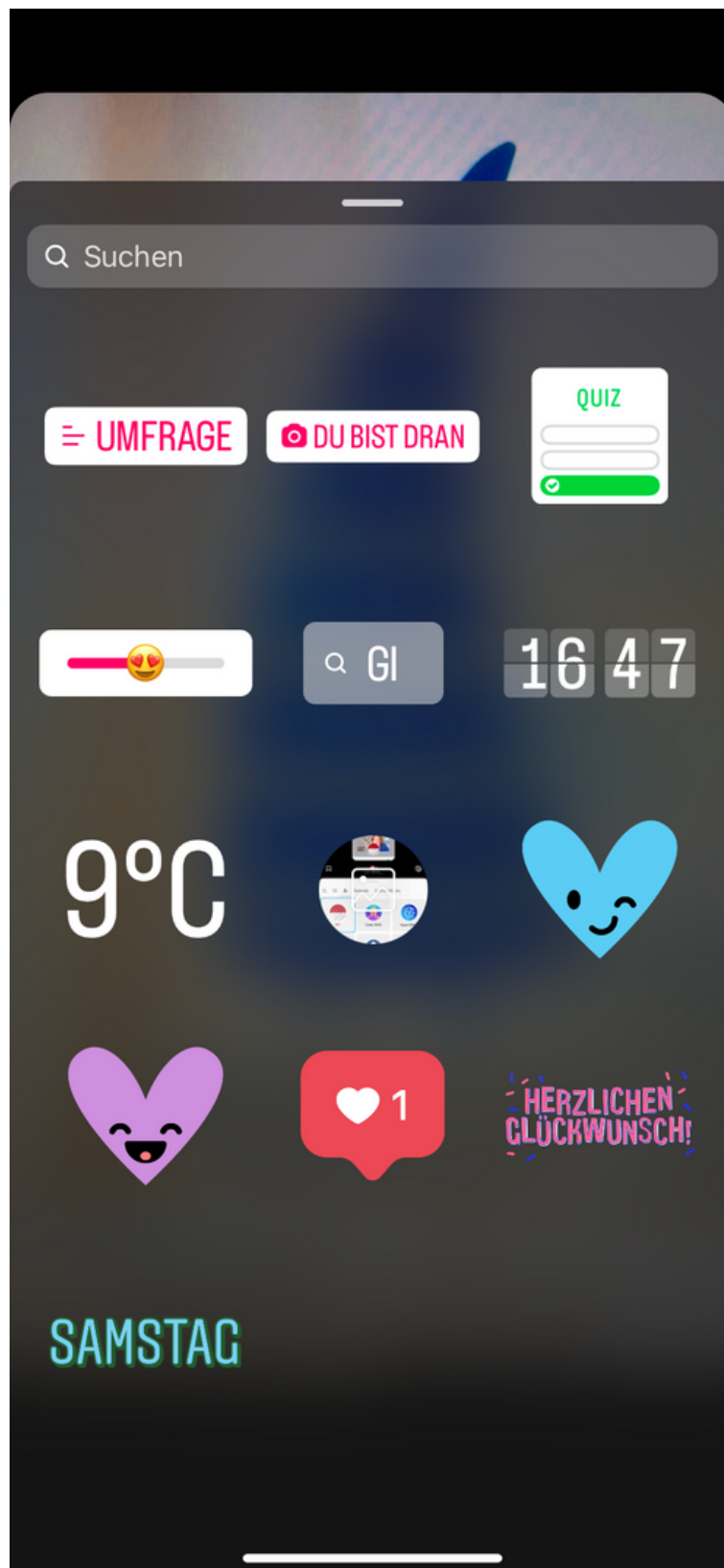


unendliche
Möglichkeiten
Weichzeichner,
Farbkorrekturen,
Verzerrer (für
unterschiedliche Rollen
brauchbar), Effekte,
Green-Screen,
Hintergründe,
Spielereien



Schrifteinblendungen
durch Zuschneideregler
zeitlich zu definieren*

einige Interaktions- und Infosticker



malen und zeichnen

Stifte und Radierer zum Auswählen



Schrifteinblendungen durch Zuschneideregler zeitlich zu definieren*

Farben wie aus der Story bekannt

Text bearbeiten

gewünschter Text

durch tippen wird
schwarz hinterlegtes
zu weiß hinterlegtem
und dadurch
bearbeitbar



über Regler Stelle
markieren, bei der/ bis
zu der eingeblendet
werden soll

Vorbereitung

Innerhalb dieses Kurses hast Du bereits konkret nach Ideen gesucht. Ungefähr so mache ich das immer und immer wieder.

Brainstorming

Sammele alle Ideen, die Du so im Kopf hast - eigene Ideen, neue durch diesen Kurs, welche von anderen Accounts. Schreibe alles auf (analog oder digital), was Dir in den Kopf kommt. Manchmal lässt sich eine Idee auch weiterspinnen oder als Serie verwirklichen. Achte darauf, dass Du nicht zu früh aussortierst. Lass erst einmal alles zu, ohne zu bewerten. TIPP: Nimm Dir regelmäßig mal 20 Minuten Zeit und scrolle durch Reels. Trends verändern sich rasant schnell - so kriegst Du ein Gespür für aktuelle Formate oder trendige Musik!

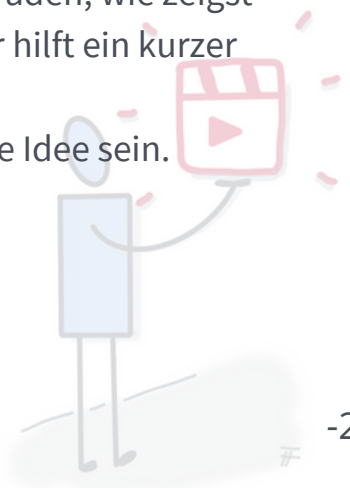
Skript schreiben

Wenn Du **sprechen möchtest**,

- dann schreibe Dir gerne einmal den Text auf, den Du sagen möchtest. Achte darauf, dass Du nicht viel Zeit hast, jeder Satz Sinn macht und Deine Kernaussagen untermauert werden (ähnlich wie bei einem Workshop, wo jede Methode, jede Metapher sich auf das Lernziel beziehen sollte!).
- Sprich vor der Aufnahme einmal Probe um später "Ähhs" zu vermeiden.
- Textmarkere Dir die Schlüsselwörter bzw. schreibe sie Dir einzeln auf einen Zettel, klebe ihn notfalls neben die Kameralinse, damit Du "spicken kannst". Da sich kurze, später geschnittene Sequenzen eignen, kannst Du Dir die Inhalte vielleicht sogar merken. Je nach Typ kann diese Vorarbeit mehr oder weniger akribisch erfolgen.

Wenn Du nicht **sprechen möchtest**,

- überlege Dir, wie Deine Story aussehen soll, wo ist der rote Faden, wie zeigst Du das über Bilder und Filme, was ist die Aussage? Auch hier hilft ein kurzer Ablaufplan.
- schaue Dir das Video zu Canva an. Auch das könnte eine gute Idee sein.



Sprache und Stimme

Unser Stimme und unsere Sprache transportieren viel mehr als wir gemeinhin denken. Deshalb darf hierauf ein besonderes Augenmerk gelegt werden.

Vorab

- Mach ein paar Atemübungen. Eine ganz Einfache wäre, mehrere Male tief ein und ausatmen, ganz bewusst und ganz langsam. Bevor Du übrigens anfängst zu sprechen, solltest Du Deine Lungen nicht vollständig füllen, denn dann kann übermäßiger Druck entstehen.
- Lockere Deine Lippen mit einem Pferdeschnauben, massiere Deine Wangen, streiche Dir den Hals, dehne den Nacken.
- Summe ein wenig vor Dich hin, ganz leicht, hoch und runter.

Sprache

- Vermeide Ähhs und hmmmms
- Lasse Füllwörter weg (besonders, weil wir bei Reels nur eine begrenzte Zeit haben. Aber auch, weil sie einfach unnötig sind! :-)
- Hole die Zuhörer:innen dort ab, wo sie sind. Vermeide zum Beispiel Fachchinesisch (oder erläutere es direkt --> Expertenstatus)
- Sprich die Zuschauer:innen direkt an.
- Rede zügig und klar.
- Achte auf Deine Lippenbewegungen. Gerade, wenn es besonders schnell geht, unterstützen sie das Erfassen der Inhalte bei Deinem Publikum.

Welche Füllwörter nutzt Du oft? Worauf möchtest Du in Zukunft besonders achten?



Komposition und Schnitt

Drehen/ Erstellen

Überlege Dir, wo Du die Aufnahme machen möchtest, welche Abstände (nicht zu weit) und unterschiedlichen Winkel zur Kamera möglich wären und baue Dir alles auf.

Los geht es, nimm die Videos auf, wenn nötig mehrfach.

Schnitt und Komposition

Achte beim Schneiden darauf, dass Du am Ende und am Anfang so viel wegschneidest, dass der Blick auf den Aufnahmebutton nicht zu sehen ist.

- Schnelle Schnitte können hinreichend sein.
- Lange aktuell waren spannende "Transitions" also z.B. das Hochschmeißen von Kleidung, die Du im nächsten Moment an hast oder Ähnliches.
- Ganz aktuell scheint es wieder kürzer und einfacher zu werden.
Spezielle Übergänge (verschwimmen, blättern, wischen etc., auch direkt in Reels verfügbar) können alles professioneller wirken lassen.
- Speziell im Tonbereich ist viel möglich: Voiceover (also nachträgliches "Besprechen"), Musik, O-Ton und das präzise Abmischen der einzelnen Spuren. Hier können richtig professionelle kleine Filme entstehen.



Technik und Equipment

Wie Du vielleicht schon weißt, bin ich kein Technikfreak und versuche möglichst, die Dinge ohne viele Gadgets zu machen. So auch bei den Reels. Aus meiner Sicht brauchst Du in erster Linie ein Smartphone. Prima wäre eine Softbox. That's it!

Wenn Du beide Hände frei haben willst, dann ist eine volle Tetrapackung und ein fester Haargummi eine gute Alternative zu einem Stativ. Probiere es mal aus...



Und jetzt habe ich eine Übung für Dich:

Bitte stell Dich vor ein Fenster Deiner Wahl in Deiner Wohnung mit Blickrichtung nach draußen und nimm ein Selfie auf. Wähle ein anderes Fenster aus, das in eine andere Himmelsrichtung zeigt und probiere es wieder. Wenn möglich, versuche es mit allen vier Himmelsrichtungen. Schön wäre, wenn Du auch Nord ausprobieren kannst.

Was stellst Du fest? Wie ist das Licht bei den einzelnen Aufnahmen?

Ein Fenster kann für den Anfang eine wunderbare Lichtquelle sein (es sei denn, es scheint Dir gerade direkt die Sonne in die Augen und Du musst kneifen). Je nach Wetter und z.B. Baumbewuchs können sich unterschiedliche Himmelsrichtungen eignen. Bei uns ist es in Richtung Norden ideal.

Für den Anfang kannst Du also auch dieses Licht nutzen. Achte dann natürlich auf einen entsprechenden Hintergrund.... Viel Freude beim Ausprobieren!



Regelmäßiges Posten/Strategie

Ich möchte, dass Du ab jetzt regelmäßig ins Posten von Reels kommst und Dir nie die Ideen ausgehen. Dafür hilft es, sich einen Rahmen zu überlegen, eine Strategie, eine Regelmäßigkeit. Dies kann geschehen durch

- wiederkehrende Themen an bestimmten Wochentagen (entweder fachlich oder z.B. einen Wochenrückblick am Freitag)
- wiederkehrende Formate (z.B. Erläuterung von Fachbegriffen in Interviewform oder Vorstellung eines Kund:innenprojekts)
- immer wieder verwendbares Intro (so hast Du schon mal "einen Schnitt" sicher, gut für kurze Impulse)
- überhaupt die Festlegung von Formaten die Du machen möchtest, die zu Dir Deinen Inhalten und Deiner Zielgruppe passt

Die Strategie richtet sich immer nach der jeweiligen Phase, in der Du steckst. Insofern ist sie z.T. auch eine Ableitung Deines Marketingplans.

Wie sind Deine Gedanken zu Deiner Strategie? Wie kannst Du regelmäßig Content in Form von Reels kreieren?



35 Hinweise für Deine Reels

- **Wissen, wo Du hinwillst**
- Wissen, was Du transportieren möchtest
- Wissen, was Deine Zielgruppe interessiert
- Wissen, was zu Dir passt
- Wissen, was Dir Spaß macht

- Ideen sammeln ohne zu bewerten
- gut gelaufene Karussellposts verfilmen
- Tonspuren (i.S.v. gesprochenen Texten) nutzen
- Mitbewerber aus anderen Ländern beobachten
- **gute Reelsideen auf eigene Branche ummünzen**

- Zielgruppe einbinden
- Herausforderungen der Zielgruppe thematisieren
- Emotionen thematisieren
- unterschiedliche Formate ausprobieren
- **Musik nutzen (an kleinen Pfeil denken, der trendige Sounds anzeigt)**

- verschiedene Charaktere einbinden
- unterschiedliche Perspektiven zeigen
- schnelles, knappes Schneiden
- **Hintergrund clean halten**
- (wiederkehrende) Requisiten benutzen

- Kamera auf Augenhöhe
- **in die Kamera gucken, nicht Dich selbst betrachten!**
- genug Licht
- Stimme aufwärmen
- deutlich sprechen



- **erster Satz mit "DU" und erwartetem Mehrwert**
- Füllwörter vermeiden
- Ähs und Ahs vermeiden
- keine Floskeln nutzen
- keine Begrüßung am Anfang
- **mehrere ähnliche am Stück drehen**
- Kostüme für Kunstfiguren zusammen und sortiert lagern
- aus schon vorhandenen Fotos ein Reel schneiden
- anders sein als andere
- DEN EIGENEN WEG FINDEN!

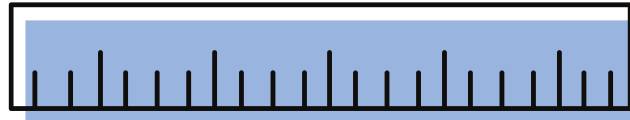


Was möchtest Du Dir auf jeden Fall noch merken? Was ist für Dich persönlich wichtig?

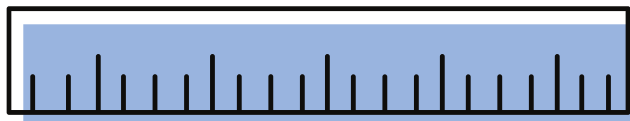


Abschluss

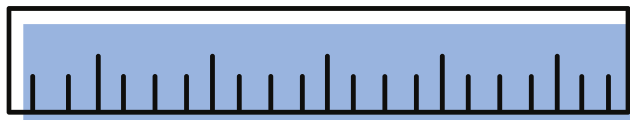
Wie sicher fühlst Du Dich jetzt insgesamt beim Thema Reels?



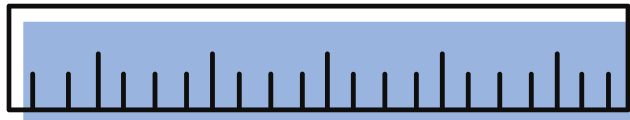
Wie viele Content-Ideen hast Du jetzt im Kopf?



Wie kreativ glaubst Du, kannst Du in Sachen Reels werden?



Wie nah bist Du Deinem eigenen Stil gekommen?



Was sind Deine drei größten Learnings aus diesem Video-Kurs?



Vielen Dank!

Vielen Dank für Dein Vertrauen, vielen Dank, dass Du nun Einiges ausprobiert hast!
Vielen Dank, dass Du Deine Komfortzone verlassen hast.

Sei stolz auf Dich!!

Reels sind für mich "kleine Lernhappen". Die größeren Lerngerichte sind mein Schwerpunkt. Wenn Du Lust auf MEHR hast und z.B. demnächst einen Kurs oder Workshop erstellen möchtest, der sich von anderen abhebt und Deine Kund:innen wirklich ins Tun bringt und begeistert, dann bin ich auch weiter sehr gerne für Dich da!

→ **CREATING:CONCEPTS** - Hier erstellen wir Dein Konzept gemeinsam und gehen Schritt für Schritt den ganzen Prozess durch!

→ **quickNOTdirty** - Zwei Stunden Du und ich. Entweder am Anfang zum Brainstorming oder am Ende für den Feinschliff. Ganz wie Du es brauchst.

→ **Trainer:innen Café** - für fortgeschrittene Gruppenleitende, die sich regelmäßig Inspiration und Austausch in geschütztem Rahmen wünschen.

<https://www.friederike-fitzel.de/fuer-trainer-innen/>

Über Instagram gibt es natürlich immer mal wieder neue Reels, Inspirationen und Ideen. Ich freue mich, Dich dort zu sehen!

https://www.instagram.com/friederike_fitzel/

Und wenn Dir der Kurs gefallen hat, empfehle ihn doch auch gerne weiter!

Ich freue mich wenn wir uns wo auch immer wiedersehen.

Friederike

