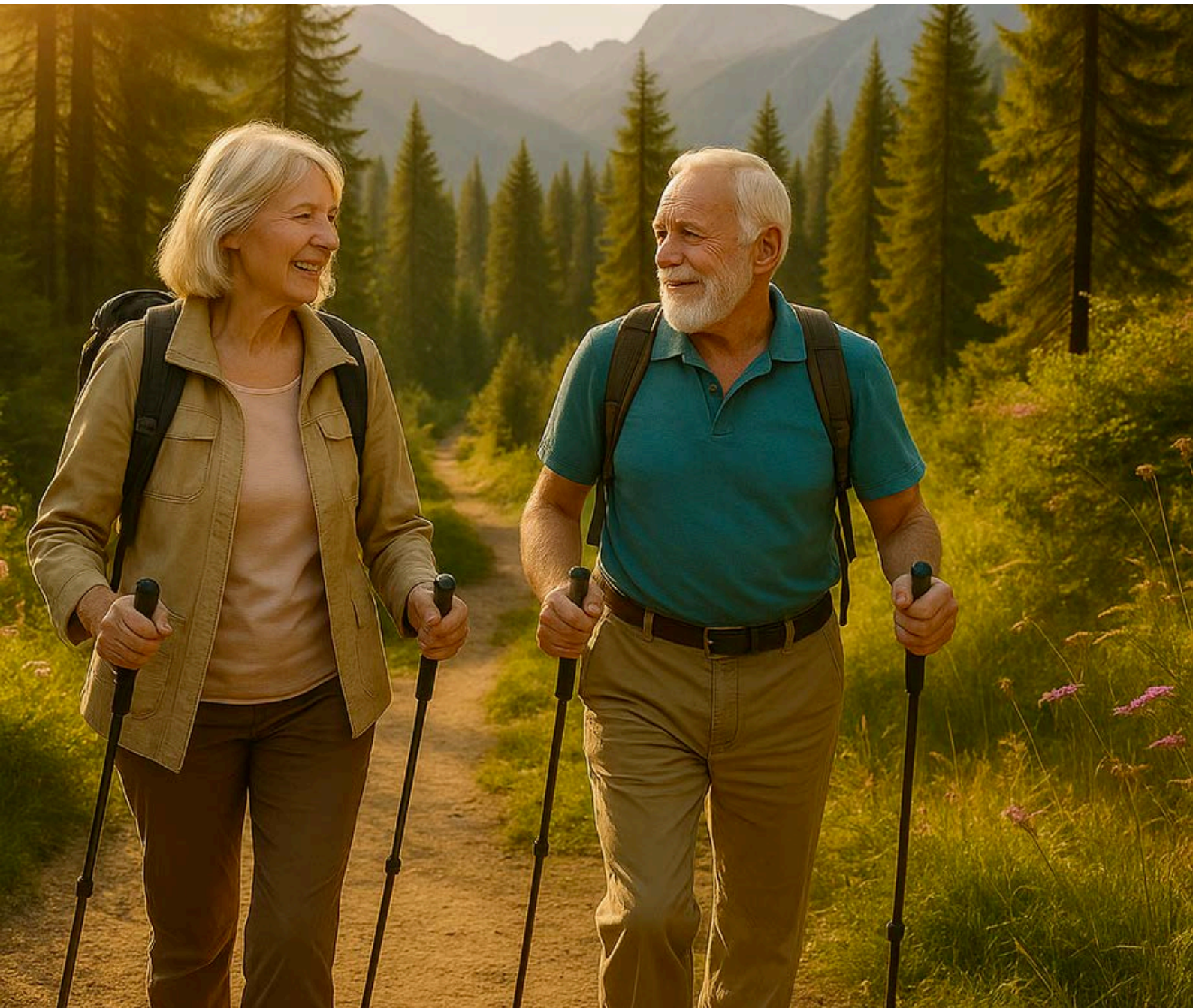


Mehr Energie & Wohlbefinden

Gesundheitstipps die sie direkt in Ihren Alltag einbauen können



MWGlobal Vital & Schön
Inh. Marco Wiesemann | Im Krähenfeld 35 | 31224 Peine
Mobil: +49 16 28 80 30 78

7 Typische Fehler

Das Problem mit Gesundheit Im Alltag

Wenn Gesundheit zu kurz kommt

Fühlen Sie sich manchmal müde, ausgelaugt oder einfach „nicht bei 100 %“, obwohl der Alltag gerade erst angefangen hat? Zwischen Job, Familie, Haushalt und Terminen bleibt oft wenig Zeit, sich wirklich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Viele wissen, dass sie etwas ändern sollten, aber nicht, wo sie anfangen sollen.

Es gibt eine Lösung

Genau dafür ist dieses Paper entstanden. Sie finden hier einfache, sofort umsetzbare Gesundheitstipps, die sich ohne großen Aufwand in Ihren Alltag einbauen lassen. Egal ob Sie viel unterwegs sind, im Büro sitzen oder im Schichtdienst arbeiten. Kein Fachchinesisch, keine komplizierten Fitnesspläne, sondern praxiserprobte Ideen, die Schritt für Schritt mehr Energie, Wohlbefinden und innere Balance unterstützen können.

Was Sie Erwartet

Blättern Sie weiter, wenn Sie wissen möchten, welche kleinen Gewohnheiten Ihre Energie und Gesundheit über den Tag fördern und stabil halten.

Selbsttest

Wo stehe ich gerade?

Ernährung

- ☐ Ich esse selten frisches Obst/Gemüse
- ☐ Fertiggerichte/Take-away sind bei mir normal
- ☐ Ich habe oft Heißhunger auf Süßes oder Fast Food

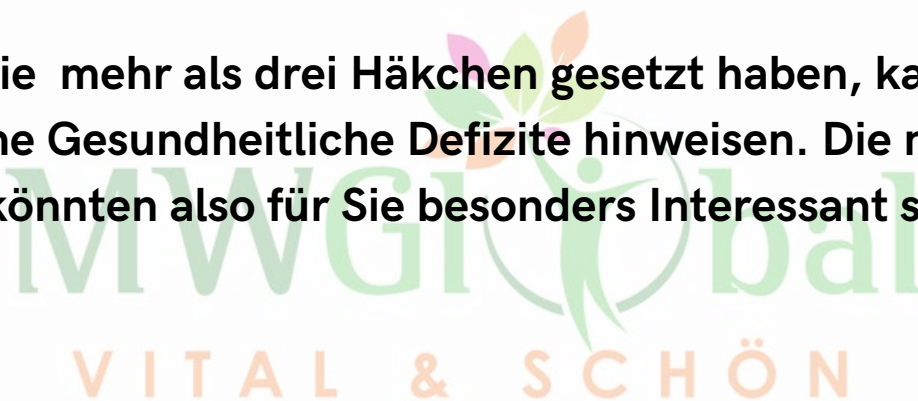
Routinen & Stress

- ☐ Ich starte meinen Tag ohne Frühstück oder nur mit Kaffee
- ☐ Ich sitze viele Stunden am Stück ohne Bewegung
- ☐ Ich fühle mich häufig gestresst oder „unter Strom“

Schlaf

- ☐ Ich brauche morgens lange, um in die Gänge zu kommen
- ☐ Ich wache nachts öfter auf oder schlafe schlecht ein
- ☐ Ich bin tagsüber müde, obwohl ich „genug“ geschlafen habe

Wenn Sie mehr als drei Häkchen gesetzt haben, kann dies auf deutliche Gesundheitliche Defizite hinweisen. Die nächsten Seiten könnten also für Sie besonders Interessant sein.



Kapitel 1

Mangelernährung im Überfluss

Ein normaler Tag

Stellen Sie sich einen ganz normalen Tag vor:

Morgens schnell ein Kaffee und ein süßes Teilchen „auf die Hand“, mittags ein belegtes Brötchen oder etwas vom Imbiss, abends sind Sie so müde, dass es nur noch für eine Tiefkühlpizza oder Brotzeit reicht. Sie sind satt und trotzdem fühlen Sie sich schlapp, müde und irgendwie „ausgelaugt“.



Die Konsequenzen

Genau das ist das Paradox unserer Zeit: Wir leben im Überfluss, aber unser Körper bekommt oft nicht, was er wirklich braucht. Stark verarbeitete Lebensmittel liefern viele Kalorien, Zucker und ungesunde Fette, aber wenig Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Der Magen ist voll, die Zellen sind leer. Langfristig kann diese „Mangelernährung im Überfluss“ dazu führen, dass wir ständig müde sind, anfälliger für Infekte werden und unsere Leistungsfähigkeit nachlässt obwohl wir scheinbar „genug“ essen.

Kapitel 1

Gegensteuern – ohne Ihr ganzes Leben umzukrempeln

Sie müssen nicht von heute auf morgen alles perfekt machen. Oft reichen schon kleine, konsequente Schritte, um Ihrem Körper spürbar etwas Gutes zu tun.

1. Tauschen Sie eine verarbeitete Mahlzeit am Tag gegen etwas Frisches aus

Zum Beispiel statt der Tiefkühlpizza oder Fast-Food: ein bunter Salat, eine einfache Gemüsepfanne mit Reis oder Kartoffeln, oder Obst mit Naturjoghurt. Schon dieser eine tägliche Tausch kann Ihre Nährstoffzufuhr deutlich verbessern – ohne dass Sie stundenlang in der Küche stehen müssen.

2. Ergänzen Sie jede Mahlzeit um eine Handvoll Gemüse oder Obst

Machen Sie daraus eine feste Regel: „Zu jeder Mahlzeit kommt etwas Frisches auf den Teller.“ Das kann eine kleine Schüssel Salat, ein paar Gurken- oder Paprikasticks, ein Stück Obst oder ein paar Tomaten sein. So steigt Schritt für Schritt der Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen in Ihrer Ernährung – ganz nebenbei.

3. Halten Sie immer einen gesunden Snack bereit

Wenn der Hunger plötzlich kommt, greifen wir automatisch zu dem, was gerade verfügbar ist. Legen Sie sich deshalb bewusst gesunde Alternativen zurecht: eine Dose mit Nüssen, Gemüsesticks im Kühlschrank, ein Apfel oder eine Banane in der Tasche. So wird der Griff zu Süßigkeiten oder Chips nicht mehr zur ersten, sondern zur letzten Option.

Am wichtigsten ist: fangen Sie mit einem Punkt an, den Sie wirklich leicht umsetzen können – und bleiben Sie ein paar Tage dran. Schon kleine Veränderungen können langfristig einen großen Unterschied machen.



Kapitel 2

Falsche Routinen, die Energie rauben

Vielleicht kennen Sie das...

Der Wecker klingelt, Sie springen aus dem Bett, checken im Halbschlaf schon die ersten Nachrichten auf dem Handy, hasten ins Bad und aus der Tür. Oft ohne echtes Frühstück, dafür mit reichlich Stress im Kopf. Der Tag verläuft im Sitzen: im Auto, im Büro, in Meetings. Zwischendurch ein schneller Kaffee am Schreibtisch, aber keine echte Pause.

Abends kommen Sie erschöpft nach Hause, fühlen sich müde, aber innerlich trotzdem aufgedreht. Der Fernseher läuft, das Handy ist in Griffweite. Wirklich erholsam ist diese „Pause“ nicht, eher ein Betäubungsmodus. Am nächsten Morgen das gleiche Spiel von vorne.



Energielosigkeit wird zum Normalzustand

Diese Dauerschleife aus Stress, Sitzen und fehlender Erholung raubt Ihrem Körper Schritt für Schritt Energie. Das Gemeine daran: Viele dieser Routinen laufen automatisch ab, ohne dass wir sie bewusst gewählt haben. Genau hier setzen kleine, gezielte Veränderungen an



Mini-Routinen mit großer Wirkung

Die gute Nachricht: Sie müssen Ihr Leben nicht umkrempeln, um spürbar mehr Energie in den Alltag zu bringen. Schon wenige Mini-Routinen können einen großen Unterschied machen – vor allem, wenn Sie sie regelmäßig wiederholen.

1. Energie-Kick am Morgen: Wasser + 5 Minuten Bewegung

Starten Sie Ihren Tag mit einem großen Glas Wasser (ca. 250 ml) und 5 Minuten Bewegung: Treppen steigen, leichtes Dehnen oder eine kurze Runde um den Block. Das bringt den Kreislauf in Schwung, versorgt den Körper mit Flüssigkeit und signalisiert: „Der Tag gehört mir.“

2. Jede Stunde ein kurzer „Bewegungs-Reset“

Stellen Sie sich alle 60–90 Minuten einen leisen Timer. Wenn er klingelt, stehen Sie auf, kreisen kurz die Schultern, strecken sich und trinken ein paar Schlucke Wasser. Diese Mini-Pausen unterbrechen das Dauersitzen, entlasten Rücken und Nacken und helfen, die Konzentration zu halten.

3. Eine tägliche 5-Minuten-Pause ohne Handy

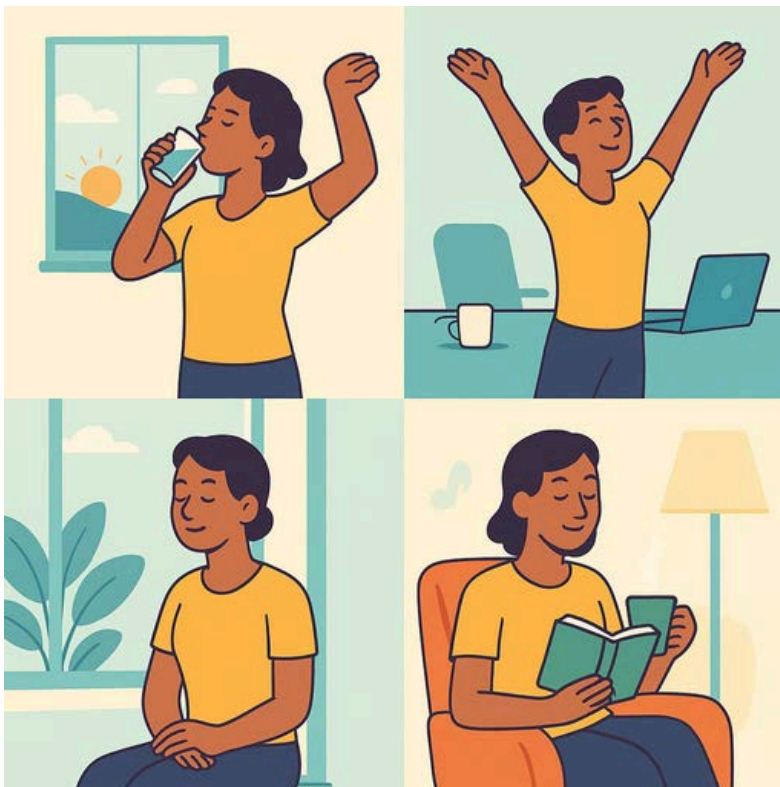
Nehmen Sie sich einmal am Tag bewusst 5 Minuten nur für sich – ohne Handy, ohne E-Mails, ohne Ablenkung. Setzen Sie sich ans Fenster, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, schauen Sie ins Grüne oder einfach in die Ferne. Diese kurze „Gedanken-Pause“ kann Stress spürbar senken und wirkt oft stärker, als eine halbe Stunde zielloses Scrollen.

4. Einen festen „Feierabend-Anker“ etablieren

Überlegen Sie sich ein kleines Ritual, das jeden Tag das Arbeitsende markiert: ein kurzer Spaziergang, eine Tasse Tee, ein Musikstück, das Sie immer zum Abschalten hören. Ihr Gehirn lernt nach und nach: „Jetzt ist wirklich Feierabend.“ Das hilft, abends besser runterzufahren – und morgens mit mehr Energie zu starten.

Starten Sie langsam

Wählen Sie zunächst eine dieser Mini-Routinen aus, die am besten zu Ihrem Alltag passt, und testen Sie sie für eine Woche. Oft merken Sie schon nach wenigen Tagen, dass Sie wacher, klarer und weniger „ausgelaugt“ durch den Tag gehen. In den nächsten Kapiteln vertiefen wir, wie Schlaf und Regeneration diesen Effekt weiter verstärken – und wie Sie Ihren Körper zusätzlich gezielt unterstützen können.



Kapitel 3

Schlaf – Ihr unterschätzter Leistungsturbo

Kaffee statt schlaf

Vielleicht kennen Sie das: Sie gehen „rechtzeitig“ ins Bett, sammeln scheinbar genug Schlafstunden und fühlen sich morgens trotzdem wie gerädert. Der Kopf ist schwer, der Körper träge, und erst nach dem zweiten Kaffee kommt so etwas wie Konzentration auf.

Schlaf ist der Boxenstopp des Körpers

Schlaf ist jedoch viel mehr als bloßes Ausruhen. Während wir schlafen, repariert der Körper Zellen, stärkt das Immunsystem und sortiert Erlebnisse und Emotionen. Wird dieser Prozess immer wieder gestört, etwa durch zu wenig Schlaf, unruhige Nächte oder spätes Grübeln im Bett, macht sich das fast überall bemerkbar: Wir sind schneller gestresst, anfälliger für Infekte und mental weniger belastbar.



bal
CHÖN

Alltagstipps: Besser schlafen – schon heute Abend

1. Feste Zubettgehzeit & Abendritual

Ihr Körper liebt Routinen. Wenn Sie möglichst zur gleichen Zeit ins Bett gehen und wieder aufstehen, kann sich Ihr innerer Rhythmus besser einpendeln. Unterstützen Sie das mit einem einfachen Abendritual – zum Beispiel einer Tasse Tee, ein paar Minuten Lesen oder leichtem Dehnen. So signalisieren Sie Ihrem Körper jeden Abend: Jetzt wird es Zeit, zur Ruhe zu kommen.

2. Bildschirm-Pause vor dem Schlafen

Handy, Tablet und Fernseher sorgen kurz vor dem Schlafengehen dafür, dass Ihr Kopf weiter auf „Alarm“ bleibt. Bauen Sie deshalb 30–60 Minuten Bildschirm-Pause ein und verdrängen Sie Mails, Social Media und Serien bewusst aus dieser Zeit. Greifen Sie stattdessen zu etwas Ruhigem wie einem Buch, leiser Musik oder einem kurzen Gespräch – das macht das Einschlafen oft deutlich leichter.

3. Leichte Abendmahlzeit mit Abstand

Ein sehr volles oder schweres Abendessen kurz vor dem Zubettgehen beschäftigt den Körper noch lange mit Verdauung. Gönnen Sie sich deshalb Ihre letzte größere Mahlzeit idealerweise 2–3 Stunden vor dem Schlafen und setzen Sie eher auf leichte Kost. So kann Ihr Körper in der Nacht tatsächlich regenerieren, statt nur zu „arbeiten“.

VITAL & SCHÖN

4. Gedanken parken statt Grübelschleife

Viele wälzen im Bett To-dos, Sorgen und Gedanken. Legen Sie sich Block und Stift neben das Bett und schreiben Sie alles kurz auf, was Ihnen durch den Kopf geht. So müssen Sie nichts im Gedächtnis festhalten, sondern können es symbolisch „für morgen“ ablegen. Das entspannt den Kopf und erleichtert das Loslassen.

5. Die Schlafumgebung optimieren

Ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer hilft dem Körper, besser in den Tiefschlaf zu kommen. Verdunkelnde Vorhänge, eine angenehme Temperatur und ein möglichst aufgeräumter Raum sorgen dafür, dass Ihr Gehirn weniger abgelenkt ist. Fragen Sie sich: Fühle ich mich hier wirklich ruhig und wohl? Wenn nicht, lohnt sich Schritt für Schritt etwas Veränderung.

6. Kleiner Schlaf-Check für mehr Bewusstsein

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und fragen Sie sich ehrlich, wie erholt Sie morgens aufwachen. Bewerten Sie Ihr Empfinden auf einer Skala von 1 bis 10 und überlegen Sie, welcher der oben genannten Schritte Ihnen aktuell am leichtesten fällt. Wenn Sie mit nur einem kleinen Experiment starten, kommen Sie raus aus dem Gefühl der Ohnmacht – und hinein in eine aktive Verbesserung Ihres Schlafs.



Kapitel 4

Die wichtigsten Bausteine für Ihren Körper

Unser Körper ist wie ein komplexes Team: Jede Zelle, jedes Organ und jedes System hat Aufgaben und braucht dafür bestimmte „Werkzeuge“. Diese Werkzeuge sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und andere Nährstoffe. Fehlt es über längere Zeit an ihnen, läuft der Körper zwar irgendwie weiter, aber nicht mehr auf seinem optimalen Niveau: wir fühlen uns müder, anfälliger und weniger belastbar.

Im Alltag geht es nicht darum, alles im Detail zu wissen, sondern die wichtigsten Bausteine zu verstehen und zu erkennen, wie sehr sie unseren Alltag beeinflussen.

1. Energie & Konzentration – die Rolle der B-Vitamine

B-Vitamine (z. B. B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure) sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und helfen dabei, Energie aus der Nahrung nutzbar zu machen. Sie unterstützen unter anderem Nerven und Gehirn also genau die Bereiche, die wir für klare Konzentration, Fokus und Leistungsfähigkeit brauchen.

Über die Ernährung finden Sie B-Vitamine vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fleisch, Fisch und Eiern. Wer häufig stark verarbeitete Produkte isst oder wenig abwechslungsreich, kann hier schnell in einen Mangel an „Feinabstimmung“ rutschen – man funktioniert zwar, fühlt sich aber oft müde und ausgebrannt.

VITAL & SCHÖN

2. Immunsystem – Vitamin C, Vitamin D & Zink

Unser Immunsystem arbeitet rund um die Uhr im Hintergrund und schützt uns vor Erregern und Schadstoffen. Damit es stark bleibt, braucht es unter anderem ausreichend Vitamin C, Vitamin D und Zink.

Vitamin C finden Sie vor allem in Obst und Gemüse (z. B. Paprika, Zitrusfrüchte, Beeren, Brokkoli), Zink in Fleisch, Käse, Vollkornprodukten und Nüssen. Vitamin D nimmt eine Sonderrolle ein, weil es größtenteils über Sonnenlicht in der Haut gebildet wird. In den dunkleren Monaten oder bei wenig Aufenthalt im Freien kann es daher besonders sinnvoll sein, auf ausreichende Versorgung zu achten.

3. Zellschutz & oxidativer Stress – Antioxidantien, Vitamin C, E & Selen

Jeden Tag entstehen in unserem Körper sogenannte freie Radikale – etwa durch Stress, intensive körperliche Belastung, Umweltfaktoren oder Rauchen. In gewissem Maß ist das normal. Wird es jedoch zu viel und kommen nicht genug schützende Stoffe dagegen an, spricht man von oxidativem Stress. Langfristig kann das Zellen und Strukturen im Körper belasten.

Hier kommen Antioxidantien ins Spiel: Vitamin C, Vitamin E, Selen und viele sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen helfen dabei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Eine bunte, pflanzenreiche Ernährung ist daher eine Art „Schutzschild von innen“.

VITAL & SCHÖN

4. Knochen & Regeneration – Calcium, Magnesium & Vitamin D

Unsere Knochen, Muskeln und Zähne sind kein starres System – sie werden ständig auf- und abgebaut, repariert und neu strukturiert.

Calcium ist wichtig für stabile Knochen und Zähne, Magnesium unterstützt unter anderem Muskelfunktion und Entspannung, Vitamin D hilft, Calcium richtig zu verwerten.

Calcium steckt z. B. in Milchprodukten, manchen Mineralwässern und bestimmten Gemüsesorten, Magnesium in Vollkornprodukten, Nüssen, Kernen und grünem Gemüse. Gerade bei viel Stress, Sport oder Muskelverspannungen lohnt sich ein Blick auf diese Nährstoffe, weil der Bedarf steigen kann.

Sie sehen: Hinter „mehr Energie“, „stärkerem Immunsystem“ oder „besserer Regeneration“ stecken immer ganz konkrete Nährstoffe, die Tag für Tag ihre Arbeit tun müssen. Idealerweise nehmen wir sie über eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung auf in der Realität ist das jedoch nicht immer so einfach.

Genau dort können Sie sich die passende Unterstützung suchen um ideal mit Nährstoffen versorgt zu werden.



Kapitel 5

Dauer-Müdigkeit & Energie-Tiefs – wenn dem Körper „Treibstoff“ fehlt

Fühlen Sie sich schon morgens müde und rutschen tagsüber immer wieder in ein Tief, obwohl Sie „eigentlich genug“ schlafen? Häufig steckt dahinter nicht nur Stress, sondern auch eine zu geringe Versorgung mit B-Vitaminen und Vitamin C, die am normalen Energiestoffwechsel und an der Funktion von Nerven und Gehirn beteiligt sind. Wer viel Kaffee, wenig frische Lebensmittel und einen vollen Alltag hat, gerät hier schnell ins Minus.

Der Fitline Power Cocktail kann helfen

Um Ihren Körper beim Start in den Tag gezielt zu unterstützen, kann FitLine PowerCocktail eine praktische Ergänzung sein: Laut Hersteller kombiniert er verschiedene Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe und ist als Morgenroutine gedacht, um Energie, Konzentration und Immunsystem sinnvoll zu unterstützen.



Nährstoffe:

Vitamin B1
Vitamin B2
Vitamin B6
Vitamin B12
Carotin
Folsäure
Biotin
Vitamin C



Direkt hier bestellen oder unter:
<https://www.fitline.com/de/de-de/products/0705067?sponsor=6020723>

Kapitel 6

Schlechter Schlaf & fehlende Erholung

Wer abends erschöpft ins Bett fällt, morgens aber trotzdem wie gerädert aufwacht, könnte ein Problem bei der nächtlichen Regeneration haben. Unser Körper verbraucht im Alltag Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium sowie Spurenelemente und Vitamin D, die für Muskeln, Knochen, Nerven und viele Stoffwechselprozesse wichtig sind. Werden diese Speicher nicht gut gefüllt, läuft die Erholung in der Nacht oft nur „auf Sparflamme“.

Fitline Restorate ist die Lösung

Hier setzt FitLine Restorate an: Das „Gute-Nacht“-Getränk mit verschiedenen Mineralstoffen und Vitamin D, das ideal am Abend eingenommen wird. In Kombination mit einer guten Schlafroutine wird es Ihren Körper dabei unterstützen, über Nacht besser zu regenerieren.



Nährstoffe:

Magnesium
Calcium
selen
Kupfer
Mangan
Spurenelemente
Vitamin D



Direkt hier bestellen oder unter:
<https://www.fitline.com/de/de-de/products/0702037?sponsor=6020723>

Kapitel 7

Gewicht, Heißhunger & Stillstand auf der Waage

Viele kennen das: weniger essen, mehr bewegen und trotzdem tut sich auf der Waage kaum etwas. Dazu kommen Heißhungerattacken und das Gefühl, nie richtig satt zu sein. Hier spielen Eiweiß, Ballaststoffe und bestimmte Mikronährstoffe für den Fett- und Makronährstoffstoffwechsel eine wichtige Rolle. Fehlt es daran, wird Abnehmen schnell zur Qual und kostet viel Willenskraft.

Perfekte Unterstützung mit TopShape

FitLine TopShape wurde entwickelt, um genau diesen Bereich zu unterstützen: im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung und Bewegung, als Baustein zur Unterstützung des Fettsäure- und Makronährstoffstoffwechsels. Es strukturiert und erleichtert die Ernährungsumstellung.



Nährstoffe:

Hydroxypropylmethylcellulose

Calcium

Inulin

Biotin



Direkt hier bestellen oder unter:
<https://www.fitline.com/de/de-products/0704031?sponsor=6020723>

Kapitel 8

Das TopShape Starterset alles sinnvoll kombiniert

Schauen wir auf den Tag: Morgens brauchen Sie Energie und Immunsupport (PowerCocktail), tagsüber Unterstützung für Stoffwechsel und Gewicht (TopShape) und abends Mineralstoffe für Regeneration und Erholung (Restorate).

Alles in einem Kombiniert

Das FitLine TopShape Starterset fasst genau diese drei Bausteine zusammen und macht daraus eine einfache Routine:

PowerCocktail am Morgen, TopShape im Rahmen Ihres Ernährungs- und Bewegungsplans, Restorate am Abend. So entsteht ein klares System, mit dem Sie Ihre Ziele unterstützen können immer auf Basis der Alltagstipps und einer bewussten Ernährung, die Sie in den vorherigen Kapiteln kennengelernt haben. Dabei können Sie außerdem mächtig sparen.



Direkt hier bestellen oder unter:
<https://www.fitline.com/de/de-de/products/0704031?sponsor=6020723>

Kapitel 9

Wie Sie selbst Partner werden mit FitLine Geld sparen & verdienen

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen dieses E-Books schon gefragt: „Warum weiß man so wenig über solche Konzepte und könnte ich das nicht auch weiterempfehlen?“

Tatsächlich bietet PM-International mit FitLine nicht nur hochwertige Nahrungsergänzungen, sondern auch die Möglichkeit, selbst Vertriebspartner zu werden.

Als Partner haben Sie im Grunde zwei große Vorteile:

1. Sie können an Ihrem Eigenbedarf sparen

Sie bestellen die Produkte für sich und Ihre Familie in der Regel zu besseren Konditionen und profitieren von speziellen Partner-Vorteilen und Aktionen. Wenn Sie die Produkte ohnehin regelmäßig nutzen, lohnt sich alleine das schon.

2. Sie können ein zusätzliches Einkommen aufbauen

Indem Sie Ihre Erfahrungen teilen und Kunden bzw. neue Partner gewinnen, können Sie sich Schritt für Schritt ein zusätzliches Einkommen aufbauen. Zuerst nebenberuflich oder, wenn es zu Ihnen passt, auch als Haupteinkommensquelle, wie viele andere selbstständige Vertriebspartner von Fitline. Wie viel Sie damit verdienen, hängt immer von Ihrem persönlichen Einsatz, Ihrer Zeit und Ihrer Bereitschaft ab, mit Menschen zu arbeiten. Mit der richtigen Herangehensweise lassen sich hohe Summen erwirtschaften.

Wie funktioniert der Einstieg?

Der Einstieg ist bewusst einfach gehalten: Sie erhalten ein erprobtes Konzept, Schulungen, Unterlagen und Unterstützung durch Ihr Team bzw. Ihren Sponsor. Sie müssen kein Verkaufsprofi sein. Wichtiger ist, dass Sie hinter den Produkten stehen und bereit sind, dazuzulernen.

Wenn Sie neugierig geworden sind, wie eine Partnerschaft im Detail aussieht, welche Voraussetzungen es gibt und welche Möglichkeiten sich für Sie persönlich bieten, können Sie sich gerne direkt bei mir melden. Ich erkläre Ihnen unverbindlich, wie Sie als FitLine Partner starten können, welche Vorteile Sie beim Produkteinkauf haben und wie Sie Schritt für Schritt Ihr eigenes kleines (oder großes) Projekt daraus machen.

Schreiben Sie mir unter:

E-Mail: mwglobal@web.de

WhatsApp: +49 173 5747517



Langjähriges Vertrauen

Eine Auswahl begeisterter Fitline Partner



Kooperationspartner



Mobilität



MW Global Impressum

Inh. Marco Wiesemann

Im Krähenfeld 35

31224 Peine

Mobil: +49 16 28 80 30 78