



BASISPRESSEINFORMATION

Emminger: kraftvolle „4-ME METHOD“ - für flexibles, effektives & alltagstaugliches Training

- Moderner Fitness-Ansatz entwickelt aus eigenem Transformations-Weg & Durchhaltevermögen
- From Struggle to Strength: der steinige Weg zur erfolgreichen Personal Fitness-Trainerin
- Become your best ME: Veränderungen einläuten und körperliche & mentale Fitness stärken

Wien, 2026. Michelle Emminger, 27, ist eine engagierte, gut ausgebildete, mehrfach diplomierte Personal-, Gesundheits- und Functional Trainerin sowie Personal Coach und Fitnessbetreuerin mit über 1000 Stunden Coaching-Erfahrung. Ihr Ansatz verbindet Körper & Geist und drückt sich in der eigens entwickelten „4-ME METHOD“ aus, die ganz auf das ME - das individuelle Selbst - eingeht. Inspiriert wurde Emminger durch ihren eigenen schwierigen Lebensweg und dem Wunsch Menschen zu helfen, Veränderungen einzuläuten, Ziele zu verfolgen und persönliche Wege zu gehen. Ihr Ziel: Become your best ME - werde dein bestes ICH!

Ihr Lebensweg war nicht einfach und von einem stetigen Kampf mit gesundheitlichen Problemen, Übergewicht und gegen Ausgrenzung und Mobbing im familiären und schulischen Umfeld geprägt. All diese Herausforderungen haben sie willensstark und resilient gemacht. Mit viel Mut und Willenskraft vollzog sie vor 10 Jahren ihren eigenen kraftvollen Transformations-Prozess, der sie zur heutigen Fitness-Trainerin und sogar zum Model bei den look! Style Awards und 2025 bei einer Show im Rahmen der Fashion Week Berlin machte.

Become your best ME - werde dein bestes ICH! Endlich fühlte sie sich in ihrem Körper wohl und hat es sich seitdem zur Aufgabe gemacht, mit viel Fachwissen und persönlicher Erfahrung anderen dabei zu helfen, ihren persönlichen Weg zu gehen und stressfrei und mit lebhaften Konzepten Veränderungen einzuläuten.

Der Kern der „4-ME METHOD“ basiert auf dem ME = my body, my mind, my life, my success. Die Kunden bearbeiten gemeinsam mit Emminger in den individuell auf sie zugeschnittenen Trainings ihre persönlichen Ziele und Pain Points statt unrealistischen Fitness- und Schönheitsidealen hinterher zu jagen. Mentale Stärke, Stressregulierung, Selbstdisziplin, die Erhaltung der persönlichen Leistungsfähigkeit und die stete Motivation zum Dranbleiben sind ebenso Teil der Methode. Emmingers 4-ME funktioniert ganz stressfrei im Trend der Zeit: trainiert wird so, wie es am besten in das individuelle Leben passt: persönlich im Studio, mittels Online-Coaching oder Technik-Checks via Video. Ob zuhause, im Park oder Hotelzimmer auf Geschäftsreise.

„Veränderung passiert viel besser ohne Druck, stressfrei, aber mit dem richtigen Mindset. Ich will das ME in meinen Kunden wecken, das Bewusstsein, dass sie sich Zeit für sich selbst nehmen müssen, wenn sie zu ihrem besten ICH werden wollen,“ so Michelle Emminger über ihre Methode des Fitness Coachings. Und weiter: „Ich kenne den Kampf gegen Übergewicht, Selbstzweifel und Schmerzen aus eigener Erfahrung und auch den Weg, wie man aus dieser Spirale herausfindet. Meine Einstellung ist, ich trainiere nicht Körper, sondern Menschen, die wie ich vor echten Herausforderungen stehen und diese überwinden wollen. Dafür braucht es keine vorgefertigten Schublade-Konzepte, sondern hochwertige individuelle Lösungen.“

Mehr über Michelle Emminger und die 4-ME METHOD www.michelle-emminger.at/

Ansprechpartner für Medien:

Dr. Martina Zowack, Zowack PR & Communications

Tel. +43676-3047112 E-Mail: martina.zowack@zowack.com

BECOME YOUR BEST ME