



Michelle Emminger: Personal Coach & Fitness-Trainerin „From Struggle to Strength“ - eine Story, die Mut macht und motiviert

Michelle Emminger ist eine junge, engagierte, gut ausgebildete, mehrfach diplomierte Personal-, Gesundheits- und Functional Trainerin sowie Personal Coach und Fitnessbetreuerin mit über 1000 Stunden Coaching-Erfahrung.



Ihr Konzept ist ganzheitlich, verbindet Körper & Geist und geht mit der eigens entwickelten „4-ME METHOD“ ganz auf das ME - das individuelle Selbst ihrer Kunden - ein. Das Ziel: Become your best ME - werde dein bestes ICH!

Ein steiniger Weg. Ihr Weg zur Fitness-Trainerin war aber nicht einfach: ihre Lebensgeschichte ist steinig und von einem stetigen Kampf geprägt. Bereits bei der Geburt war ein Eingriff an der Schädeldecke notwendig, um ihr Leben zu retten, sie kämpfte daraufhin mit Sprachstörungen und Legasthenie. Die Suche nach einer geeigneten Schule, die sich darauf einstellen konnte, war sehr schwierig. Damit nicht genug, wurde bei ihr mit acht Jahren Epilepsie diagnostiziert. Durch die Einnahme von Cortison nahm sie 20 kg zu. Als Jugendliche hatte sie bereits starke Rückenschmerzen und es drohte ein Bandscheibenvorfall.

Trotz einer liebevollen Mutter erlebte sie jahrelang Ausgrenzung und Mobbing durch den Stiefvater und ihr schulisches Umfeld. Sie litt unter Beschimpfungen wie „Dumpfbacke“ oder „Specki“, kotgefüllten Schneebällen von Mitschülern. Ihr Stiefvater schlug sie, verbot ihr die Nähe zu ihrer Mutter und demütigte sie. Ein besonders grausamer Moment blieb ihr in Erinnerung: Als sie einmal über eine rote Ampel ging, sagte er kalt: „Na egal, dann machen deine Mama und ich halt ein neues Kind.“ Sie fühlte sich wertlos und war starken psychischen Belastungen ausgesetzt.

Die Transformation - From Struggle to Strength. Diese Jahre haben Michelle tief geprägt und gleichzeitig aus ihr eine enorm willensstarke junge Frau mit hoher Empathie und Disziplin gemacht. Nach einer Floristen-Lehre schloss sie die Lehre zur Fitnessbetreuerin ab und bildete sich weiter als diplomierte Fitnesstrainerin und Gesundheits- & Functional Trainerin. 2016 begann sie durch eine strikte Ernährungsumstellung, regelmäßigen Sport und viel Disziplin ihren eigenen kraftvollen Transformationsprozess, nahm 20 kg ab und stärkte sich damit körperlich & mental.

Das ebnete der 27-Jährigen nicht nur den Weg hin zur erfolgreichen Fitness-Trainerin, sie entwickelte eine Leidenschaft für Mode und nahm an Model-Shootings teil. Sie lief bei den look! Style Awards und 2025 auch bei einer Show im Rahmen der Fashion Week Berlin. Endlich fühlt sie sich in ihrem Körper wohl und hat es sich zur Aufgabe gemacht, aus dieser Erfahrung und ihrem Fachwissen rund um Fitness anderen einfühlsam und gleichzeitig zielorientiert dabei zu helfen, ihren persönlichen Weg zu gehen.

Das ME wecken - werde dein bestes ICH. Michelle liebt ihren Job als Fitness-Trainerin. Sie will auf Basis ihrer persönlichen Geschichte und Erfahrungen und ihrem Motto: „Ich habe gelernt, dass man mir vieles nehmen kann - aber nie meinen Willen, etwas aus mir zu machen“ für ihre Kunden Motivatorin sein. Sie will deren Leben bereichern, Veränderungen einläuten und nachhaltig das Wohlbefinden und die körperliche & mentale Fitness ihrer Kunden stärken.

Michelle Emminger dazu: „Ich kenne den Kampf gegen Übergewicht, Selbstzweifel und Schmerzen aus eigener Erfahrung und auch den Weg, wie man aus dieser Spirale herausfindet. Dazu braucht es aber das richtige Mindset und die Bereitschaft, das nur für sich selbst zu tun. Dieses ME in Menschen zu wecken und zu motivieren, durchzuhalten und Modelle zu finden, die in das Leben integrierbar sind und Spaß machen, das macht mir Freude und bestätigt mich immer wieder in meinem eigenen Weg.“

BECOME YOUR BEST ME