

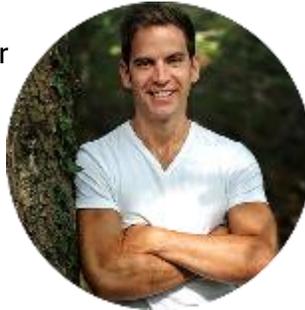


## KURZBESCHREIBUNG BLOG

Auf 4yourfitness.com mache ich meine Leser/innen richtig fit für immer. Mit viel Motivation, guten Gewohnheiten, Training mit dem eigenen Körpergewicht (Bodyweight Training), einer naturbelassenen Ernährung und dem richtigen Equipment.

## ÜBER MICH

Ich heiße Patrick Bauer und bin Gründer und Hauptautor von 4yourfitness.com. Ich bin Geschäftsführer eines Sportverbandes, Sportwissenschaftler und Familienvater. Ich blogge aus Leidenschaft und liebe Bodyweight Training.



## KOOPS & SERVICES

- Sponsored Posts
- Anzeigen
- Gewinnspiele
- Produkttests
- Vorträge halten
- Texte verfassen
- Sonst. Anfragen

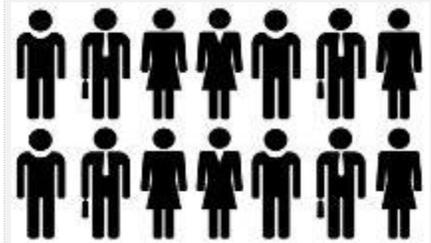


## SOCIAL MEDIA

<http://www.facebook.com/4yourfitness>  
<http://www.twitter.com/4yourfitness>  
<http://www.pinterest.com/4yourfitness>  
<http://www.instagram.com/4yourfitness>



## REICHWEITE



### IEWS / MONAT

69.000

### NUTZER / MONAT

36.000

### FACEBOOK FANS

1.285

### PINTEREST FOLLOWER

660

### INSTAGRAM FOLLOWER

3.155

### TWITTER FOLLOWER

360

## LESER/INNEN

65% Frauen | 35% Männer  
19% 18 – 24 Jahre  
35% 25 – 34 Jahre  
26% 35 – 44 Jahre

## REFERENZEN

Ich durfte bereits Gastartikel auf namhaften Blogs wie marathonfitness.de oder ausdauerblog.de veröffentlichen, wurde von Portalen wie Focus Gesundheit (Arztsuche) interviewt und war zu Gast in österreichweiten Fernsehsendungen. Einen Überblick über meine Auftritte findest du hier: <https://www.4yourfitness.com/portfolio/den-medien>

## AUSZEICHNUNGEN



### FITVOLUTION

Auszeichnung zum „Top-Fitnessblog 2018“

<https://fitvolution.de/die-besten-fitness-blogs/>

### MYPROTEIN

Nominiert für den „MyProtein Fitness Award 2017“

<http://bit.ly/2Eowa5f>

### TRI-IT-FIT

Gewinner „Fitteste Fitnessblogger 2016“

<http://bit.ly/2snGh4E>



## ETHICS

Bezahlte dofollow Links haben auf meinem Blog nichts verloren. Ebenso nachträglich in Artikel eingebaute Links. Wenn Werbung gemacht wird, wird diese auch gekennzeichnet. Auch Sponsored Posts funktionieren nach dem Schema (Detailinfos findest du hier: <https://www.4yourfitness.com/sponsored-post>).

## KONTAKT

E-Mail: [pat@4yourfitness.com](mailto:pat@4yourfitness.com) | Blog: [www.4yourfitness.com](http://www.4yourfitness.com)

Telefonnummer: +43 664 60613201

Anschrift: Bernd Irran-Gasse 4a, 7423 Pinkafeld, Österreich

