

Conny Hörl

Dr. Petter Str. 18 · 5020 Salzburg · Österreich
Mobil: +43 699 13 33 02 22
E-Mail: conny.hoerl@vita-management.at
Web: www.conny-hoerl.at

geboren am 26.01.1974 in München · Deutschland
verheiratet mit Christian Hörl
zwei Söhne Lukas (17) und Maximilian (15)
Staatsangehörigkeit: Österreich



Firmenseiten:

www.ck-venture.com	www.vitaclub.at
www.connypure.at	www.pure-zentrum.at
www.prime.at	www.myvitagroup.at

Conny Hörl studierte nach dem Abitur in München Betriebswirtschaftslehre und entwickelte schon während ihres Studiums ihr erstes Immobilienprojekt. Kurz nach dem Examen führte sie ihr Weg nach Salzburg, Österreich. Dort übernahm sie ein Fitnessstudio und baute, gemeinsam mit ihrem Mann, das Unternehmen zur myvita Unternehmensgruppe aus:

- vita club – Premium Fitness mit drei Studios in Salzburg und Mondsee
- MYGYM – Discount Fitness mit 8 Studios im Bundesland Salzburg und weiteren Franchise-Nehmern in AUT & DE
- PURE Zentrum für gesunde Ernährung
- prime Kosmetikstudio
- igia – Ambulatorium für Physiotherapie

Die „myvita Community“ umfasst derzeit einen Kundenstamm von über 25.000 Personen im Großraum Salzburg sowie zahlreiche Business-Partner.

Schnell erkannte Conny Hörl, dass der Großteil der Fitnessmitglieder mit endlosen Figurproblemen zu kämpfen hatte. Dies veranlasste sie, sich näher mit der Thematik ‚Wohlfühlgewicht‘ zu beschäftigen. Sie ließ sich u.a. zum med. Ernährungsberater und NLP-Practitioner ausbilden und entwickelte daraufhin ein eigenes Ernährungs- und Abnehmkonzept, das die Grundlage für ihren ersten Ratgeber „Genussvoll Abnehmen“ bildete. In Abnehmkursen, Seminaren, Vorträgen und Einzelcoachings verhalf sie vielen Menschen zur Wunschfigur ohne Diät- und Hungerstress. Im Laufe der Jahre rückte das Thema Life Balance mehr und mehr in den Vordergrund. 2016 startete sie eine Ausbildung zur Meditationslehrerin und gründete das Zen Lounge Meditationszentrum in Salzburg. Im Rahmen der Zen Leadership Academy in Buchenberg, Deutschland, ist sie darüberhinaus als Referentin und Trainerin für Zen Female Leadership Seminare tätig.

Conny Hörl gilt inzwischen als Expertin für gesunden und aktiven Lebensstil. Ihre Expertenmeinung ist in den Medien vielfach gefragt. Über 10 Jahre war sie regelmäßig beim Sender Servus TV und anderen österreichischen TV- und Radiosendern (RTS, Welle 1, ORF Salzburg, etc.) als Fachexpertin zu Gast. Für die Bezirksblätter Salzburg schrieb sie zahlreiche Artikel und eine wöchentliche Kolumne. Sie betreibt den You Tube Kanal ConnyPure und ist auf diversen sozialen Medien (Facebook, Instagram, LinkedIn) vertreten.

Als Business Angel und eine der wenigen weiblichen Investorinnen gibt sie seit 2019 ihre unternehmerische Erfahrungen an junge Start-up Unternehmer und Gründer weiter.

Berufliche Laufbahn und Praktika

- Okt. 2020 • Excellence Award im Rahmen des Hermann Scherer Speaker Slam
- Seit Sep. 2020 • Mentorin bei der Plattform Start-up Salzburg
- Seit Herbst 2019 • Mitglied des Kuratoriums von Pro Juventute (ehrenamtlich)
- Seit Herbst 2019 • Start Business Angel Tätigkeiten, Gründung von CK Venture Capital GmbH
- Seit Frühjahr 2019 • Trainerin der Zen Leadership Academy Buchenberg mit Schwerpunkt Female Leadership
- Seit 01/2017 • YouTube Kanal „ConnyPure“
- 2015 und 2016 • Freie Journalistin für das „Bezirksblatt Salzburg“ (wöchentliche Beiträge & Kolumnen)
- 2016 • Gründung des „Zenlounge“ Meditationszentrums in Salzburg
- 2011 • Gründung und Mitentwicklung von Marke und Unternehmen „MYGYM“ (Fitness Discount) mit derzeit 8 Anlagen in Österreich sowie Franchise-Partnern in Österreich und Deutschland
- Herbst 2010 • Gründung des „prime“ Kosmetikstudios
- 2007–2017 • Fachexpertin beim Sender Servus TV, u.a. für „Besser Leben“, „Servus am Morgen“, „Gut Leben“, etc.
- Frühjahr 2006 • Konzeption und Umsetzung der damals größten Gesundheitsaktion im Bundesland Salzburg („Salzburg ist gesund“) inkl. täglicher Kolumne in den Salzburger Nachrichten und zahlreicher Vorträge
- 2005 • Veröffentlichung des Ratgebers „Genussvoll Abnehmen“
- Seit 2003 • Ernährungscoachings, -seminare und -vorträge
Gründung des „PURE Zentrum für gesunde Ernährung“
- Seit 2001 • Mitglied des Aufsichtsrates der BTU Holding, Unterschleißheim
- Seit 2000 • Geschäftsführende Gesellschafterin der VC-Fitness GmbH (vita club) mit drei Fitness-Anlagen in und um Salzburg
- Jul. 1999 • Übernahme der Geschäftsführung an der Firma Sportland Mondsee GmbH & Co. (Multifunktionale Freizeitanlage)
- 1996–1997 • Selbständige Entwicklung eines Immobilienprojektes mit mehreren Wohneinheiten
- 1993–1996 • Diverse Praktika in den Bereichen Immobilienverwaltung- und entwicklung, Controlling, Public Relations und Personal in München, London und Paris

Zusatzqualifikationen und Ausbildung

Auszüge

Ernährung,
Meditation, etc.

- 2016–2020 • Ausbildung zur Zen Meditationslehrerin (Daishin Zen Kloster Buchenberg)
- 2018 • Ausbildung „Ganzheitliche Gastroenterologie“
- 2007 • Ausbildung zum med. Ernährungsberater (mb)
- 2003 • Ausbildung zum Ernährungstrainer
- 1999–2020 • EZahlreiche Seminare und Workshops zum Thema Ernährung, Vitalstoffe, Lebensenergie, Wellness, etc.

Persönlichkeits- und
Kommunikationstraining

- Seit 2020 • Ausbildung zum zert. Business Coach (Jörg Löhr Akademie)
- 2010 • NLS I ((Neuro-linguistic selling) bei Mark Galal
- 2002 • Ausbildung zum NLP-Practitioner
- Seit 1999 • Zahlreiche Seminare zum Thema Persönlichkeit, Kommunikation, Rhetorik und Moderation u.a. bei Medientrainer Andy Fumolo ORF-Moderatorin Ingrid Thurnher, Erfolgstrainer Jörg Löhr, Rhetoriktrainer Rene Borbonus, Schauspieler Lutz Herkenrath

Hochschul- und Schulabschluss

- 1993–1998 • Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Ludwig Maximilians Universität München mit Abschluss zur Diplom-Kauffrau, Gesamtnote: „gut“
- 1984–1993 • Käthe-Kollwitz-Gymnasium, München Abschluss Abitur: Gesamtnote 1,7

Bibliografie

Auszug

- **„Genussvoll Abnehmen – Lebenslust statt Kilofrust“**
Ratgeber · 2005 · Naturwissenschaftl. Verlagsgesellschaft · Salzburg
- **„365“**
Fitnessguide für Mitglieder · 100 Seiten · self-published · vergriffen
- **127 Kolumnen**
für Bezirksblatt Salzburg online nachzulesen unter:
<https://www.meinbezirk.at/salzburg-stadt/profile-103630/conny-hoerl?type=article#pagination-top>
Anm.: Die Kolumne ergänzte einen wöchentlichen redaktionellen Beitrag zum Thema Gesunder Lifestyle, der online nicht verfügbar ist.
- **Diverse Artikel für fitness.at**
Österreichs größte Fitnessplattform: <https://fitness.at/conny-hoerl/>
- **Artikel: „Über Trends, Pseudowissen und Hausverstand“**
Salzburger Nachrichten:
<https://karriere.sn.at/karriere-ratgeber/gesund-am-arbeitsplatz/ernaehrung-ueber-trends-pseudo-wissen-und-hausverstand-67588255>
- **Artikel: „Weniger ist mehr. Kulinarische Ratschläge fürs neue Jahr“**
Salzburger Nachrichten:
<https://karriere.sn.at/karriere-ratgeber/gesund-am-arbeitsplatz/ernaehrung-ueber-trends-pseudo-wissen-und-hausverstand-67588255>
- **Diverse Artikel für sportalpen.com**
Das Sportmagazin:
<https://www.sportalpen.com/?s=Conny+Hörl>
- **Diverse Artikel für die Plattform „Salzburg schmeckt“**
<https://www.salzburgschmeckt.at/autor/conny-hoerl-53>
- **Gastbeiträge bei folgenden Büchern von Anne Hild**
 - „Wechseljahre ohne Beschwerden“
 - „Die HCG und jetzt?“
 - „After Diet“jeweils Aurum Verlag
- **Eigene Blog-Artikel**
unter [connypure.at](https://www.connypure.at)
<https://www.connypure.at/blog/>