

## **Paket 7 – Personalcoaching pro 23 Termine innerhalb eines Jahres – um gemeinsam jedes Ziel zu erreichen!**



### **Dauer**

12 Monate

### **Kurzbeschreibung**

Bei einem Gewichtsreduktionswunsch von über 24 Kilogramm wird auf eine ganzheitliche Betrachtung Ihres Lebensstils und Ihres gesundheitsrelevanten Umfeldes gesetzt. Wir treffen uns alle 2-3 Wochen und nehmen uns Schritt für Schritt kleine Zwischenziele vor. So bleiben Sie jederzeit motiviert. Nach diesem intensiven Jahr, mit Höhen und Tiefen, mit vielen Veränderungen, werden Sie sich rundum wohler fühlen!

### **Für Ihre Gesundheit!**

### **Inhalt**

- Ernährungsberatung
- 3 persönlich angepasste Ernährungspläne
- Darmsanierung
- mehrere individuell zusammengestellte Sportprogramme
- verschiedene Workouts für Zuhause
- verschiedene Hausaufgaben für Zuhause
- 20 Trainings: Entdecke neue Sportarten und hab Spass
- Rezeptideen
- Persönliche Betreuung
- Erhalte attraktive Unterlagen zu Ernährung und Sport

### **Leistungen**

- Ernährungsberatung

Wir werten dein bisheriges Ernährungsverhalten anhand des ausgefüllten Ernährungsprotokolls aus. Wir geben Tipps und Ratschläge, beraten kompetent und beantworten alle ernährungsbezogenen Fragen.

- Persönlicher Ernährungsplan

Wir erarbeiten einen Ernährungsplan, welcher speziell auf dich und deine Ziele zugeschnitten ist. Natürlich ganz ohne Pülverchen und Shakes. Wir setzen auf natürliche, ausgewogene und vor allem alltagstaugliche Ernährung.

- Darmsanierung

Zuerst wird mit einer einwöchigen Darmsanierung gestartet.



- Individuelles Sportprogramm  
Du erhältst ein auf dich genau abgestimmtes Sportprogramm mit mindestens 2x pro Woche Sport oder auch mehr, je nach Ziel und Zeit.
  
- Workouts für zu Hause  
Du erhältst Workouts, welche du zu Hause machen kannst.
  
- Trainings im Einzelcoaching  
Wir trainieren zusammen, je nach Wunsch drinnen oder draussen. Zur Auswahl stehen: Vitaparcour, Laufen, Joggen, Wandern, Kraftübungen, Intervalltraining, Tabatatraining, Squash, Velofahren, Biken, Langlauf, Trail Running und vieles mehr....
  
- Wöchentliche Hausaufgaben  
Wir haben sehr spannende und nicht alltägliche „Husi“ für dich erarbeitet. Alles draussen in der Natur.
  
- Rezeptideen  
Du erhältst gesunde Rezeptideen für den Alltag.
  
- Persönliche Betreuung  
Wir sind per Whats App miteinander verbunden, halten regen Kontakt, motivieren und beantworten Fragen. Jederzeit.
  
- Handout  
Erhalte attraktive und informative Unterlagen zu Ernährung und Sport.

## Termine

### **Termine Woche Thema**

1	1	Befundaufnahme mit Körpermessung und Zielvereinbarung sowie Darmsanierungsbesprechung à ca. 2 Stunden
2	3	Sportlektion mit Trainingsplan sowie Auswertung des Ernährungsverhalten, Besprechung des individuellen Ernährungsplans à ca. 2 Stunden
3	5	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
4	7	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
5	9	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle
6	11	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
7	13	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
8	15	Gewichtskontrolle und Sportlektion
9	17	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
10	19	Personal-Outdoor-Training 60 Min.



11	21	Gewichtskontrolle und Sportlektion
12	23	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
13	25	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
14	27	Gewichtskontrolle und Sportlektion
15	30	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
16	33	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
17	36	Gewichtskontrolle und Sportlektion
18	39	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
19	42	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
20	45	Gewichtskontrolle und Sportlektion
21	46	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
22	49	Personal-Outdoor-Training 60 Min.
23	52	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich

**Paketpreis**

CHF 2'670.-