

Paket 8 – 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 deines Lebensstils und deines gesundheitsrelevanten Umfeldes gesetzt. Wir treffen uns alle 2-3 Wochen und nehmen uns Schritt für Schritt kleine Zwischenziele vor. So bleibst du jederzeit motiviert. Nach diesem intensiven Jahr, mit Höhen und Tiefen, mit vielen Veränderungen, wirst du dich rundum wohler fühlen!

Für deine Gesundheit!

Termine

Termine	Woche	Thema
1	1	Befundaufnahme mit Körpermessung und Zielvereinbarung sowie Darmsanierungsbesprechung à ca. 2 Stunden
2	2	Sportlektion nach Trainingsplan (z.B. Kraft)
3	3	Auswertung des Ernährungsverhalten, Besprechung des individuellen Ernährungsplans
4	6	Personal-Training (z.B. Waldwanderung)
5	8	Sportlektion nach neuem Trainingsplan (z.B. Tabatatraining)
6	9	Ernährungsberatung, Erhalt des neuem Ernährungsplans mit Gewichtskontrolle
7	11	Personal-Training (z.B. Squash, Platzmiete&Schläger inklusiv)
8	13	Personal-Training (z.B. Joggen)
9	15	Gewichtskontrolle und Sportlektion (z.B. Vitaparcour)
10	17	Neuer Trainingsplan und Sportlektion (z.B. Badminton, Platzmiete & Schläger inklusiv!)
11	19	Personal-Training
12	21	Gewichtskontrolle und Sportlektion
13	23	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
14	25	Personal-Training
15	28	Personal-Training
16	31	Gewichtskontrolle und Sportlektion
17	34	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
18	37	Personal-Training
19	40	Personal-Training
20	43	Gewichtskontrolle und Sportlektion
21	46	Personal-Training
22	49	Personal-Training
23	52	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich



Inhalt

- Ernährungsberatung
- 3 persönlich angepasste Ernährungspläne
- Darmsanierung
- mehrere individuell zusammengestellte Sportprogramme
- verschiedene Workouts für Zuhause
- verschiedene Hausaufgaben für Zuhause
- 19 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, Badminton, Velofahren, Biken, Langlauf, Trail Running, Schwimmen 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.

Paketpreis

CHF 2'880.-