

## Mehr Fitness | Mehr Leichtigkeit | Mehr Lebenslust!

Sie wollen Ihre Lebensgewohnheiten ändern und gesünder leben? Sie wollen Ihre Vitalität steigern und möglichst lange erfüllt leben? Dann nutzen Sie unser Personal Coaching, das wir Ihnen in zwei Varianten anbieten: als „*Personal Coaching pur*“ und als „*Personal Coaching exklusiv*“. Unser Coachingprogramm eignet sich auch für Bewegungsmuffel, Fastfoodliebhaber oder Menschen mit sehr wenig Zeit! **Personal Coaching pur – zum günstigen Sparpreis (Leistungsübersicht)**

1. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns einen ausführlichen Gesundheits-Checkup-Fragebogen sowie einen Personal Coach zugewiesen.
2. Auf Basis der Checkup-Ergebnisse entwickelt Ihr Coach für Sie ein individuelles Bewegungs-, Ernährungs- und Kraftprogramm basierend auf dem 2 + 2 und 4© - Konzept, zugeschnitten auf Ihre persönlichen Ziele.
3. Die Betreuung durch den Coach erfolgt 12 Wochen – auf Wunsch auch länger – in einem fest gelegten Rhythmus per Telefon, Fax und E-Mail.
4. Abschließend erfolgt ein Auswertungsgespräch über die Effekte, die das Coaching bewirkt hat, und Empfehlungen, wie Sie sich fortan fit halten können.

Interessiert? Dann informieren Sie sich über die sehr günstige Coachinggebühr. Sie können sich auch sofort für das Coaching anmelden: Tel.: 02235 – 952150 oder [welcome@despegheh-partner.de](mailto:welcome@despegheh-partner.de)

Das **Personal Coaching exklusiv** ist für die besonders Anspruchsvollen. Es umfasst:

- 1-Tages-Seminar mit einem unserer Personal Coaches. An diesem Tag erfolgt: ausführliche Analyse Ihres Lebensstils und Risikoprofils, Durchführung eines Basis-Checkups, Ausarbeiten Ihres persönlichen Ernährungs-, Kraft- und Bewegungsprogramms. Erläuterung Ihres persönlichen Programms, Einführung in die Trainingssteuerung.
- 12-wöchiges Personal Coaching
- Auswertungsgespräch und Abschlussbesprechung
- Optional: Ergänzt werden kann das Tagesseminar durch individuelle Laboruntersuchungen, etwa Bestimmung Ihres Hormonstatus etc., bei einem unserer Partner am Bodensee, Dr. Delfs, ein erfahrener Endokrinologe.

Selbstverständlich informieren wir Sie auch hierzu gern über die Konditionen und Details: Tel.: 02235 – 952150 oder [welcome@despegheh-partner.de](mailto:welcome@despegheh-partner.de)

**Ihr Benefit:** Bereits mit kleinen Änderungen Ihres Lebensstils können Sie Ihrem Leben Jahre hinzufügen, Ihr "gefühltes" Alter vermindern und einfach jünger aussehen. Sie werden fit auf die leichte Art. Denn unsere Devise lautet dabei: Lust statt Frust. Ihr Personal Coach unterstützt Sie - auch bei Motivationskrisen - mit konkreten Strategien, Umsetzungshilfen und Empfehlungen.