

1:1 Functional Coaching – Der Weg zu mehr Bewegung und Lebensqualität

In unserem hektischen Alltag vergessen wir oft die Bedeutung von Bewegung – sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit. Diese Vernachlässigung kann unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Mit unserem 1:1 Functional Coaching investieren Sie in Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, eine hohe Bewegungsqualität, eine gesunde Körperhaltung und eine verbesserte körperliche Funktionalität im Alltag wiederzuerlangen. Durch eine Kombination aus persönlicher Betreuung, maßgeschneiderten Trainingsplänen und motivierender Unterstützung begleiten wir Sie auf dem Weg zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil. Unsere Trainer – mit Erfahrung aus dem Leistungssport – unterstützen Sie auf jedem Niveau mit Professionalität und positiver Motivation.

Inhalte

Unser Ansatz:

- **Analyse und Zielsetzung**
Wir starten mit einer detaillierten Bewertung Ihrer körperlichen Funktionalität und legen gemeinsam Ihre Ziele fest. Dabei berücksichtigen wir auch Ihr Motivationsprofil, um den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und Trainingsrückschläge zu vermeiden.
- **Individuelle Trainingsphase**
Angepasst an Ihr persönliches Leistungsniveau begleiten wir Sie durch eine Trainingsphase, die Sie wahlweise eigenständig oder begleitet vor Ort oder online absolvieren können. Wir passen das Training kontinuierlich an Ihre Fortschritte an, mit dem Ziel, ein flexibles Programm zu entwickeln, das Sie überall und ohne großen Aufwand umsetzen können.
- **Evaluation und Weiterentwicklung**
Im abschließenden Schritt bewerten wir gemeinsam Ihre Fortschritte und Erfolge. Wir dokumentieren die effektivsten Trainings- und Motivationsstrategien, um Ihnen eine nachhaltige Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit zu ermöglichen.