

Wer richtig isst, kommt schneller in Top-Form

Das Portfolio für Fitnessstudios & Sportvereine

Aufgrund gemeinsamer Kundschaft spreche ich vor allem **Fitnessstudios ohne eigenes Ernährungskonzept** an, ihr Angebotsspektrum durch einen Ernährungsteil abzurunden. Sportbegeisterte entwickeln auch ein Interesse für Ihre Ernährung, denn ist diese nicht optimal, funktioniert das beste Fitnessprogramm nicht richtig. Hier kann eine zusätzliche **Serviceleistung** durch Kooperation mit mir als Ernährungsfachkraft zur **Kundenbindung** und positiver Resonanz beitragen.

Wählbare Komponenten – Beliebig zusammenstellbar

- Aushänge im Eingangsbereich und Verteilung/Auslage von Flyern
- Regelmäßige Sprechstunden zur Information, Akquise und Beratung
→ Gewährleistung von Nachhaltigkeit & Kontinuität
- Schulungen & Vorträge rund um das Thema „Sport & Ernährung“
→ Eventuell Integration als Teilmodul in Ihre Kursangebote
- Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl
→ Wegweiser durch den Lebensmittel-Dschungel im Supermarkt
- Messung und Bewertung der Vitalparameter mit professioneller Körperanalysewaage → Formulierung von Optimierungsansätzen



„FITNESSTRAINING“
© Juergen Jotzo / pixelio.de

Ist Ihr gewünschtes Thema nicht dabei? Gerne gestalte ich nach Ihren Wünschen individuell auf Ihre Kunden zugeschnittene Kurse bzw. Events. Anregungen dazu finden Sie auch auf den folgenden Seiten. Die Inhalte lassen sich flexibel an Ihr Mitgliederprofil und Ihre eigenen Fitnessprogramme anpassen. Bei Bedarf erhalten Sie noch weitere Vorschläge zu Gruppenschulungen per E-Mail.

Durch meine Zertifizierung als Ernährungsberaterin/DGE werden von mir ausgerichtete Präventions- und krankheitsspezifische Maßnahmen mit bis zu 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Treten Sie mit mir in Kontakt und führen Sie ein kostenloses Informationsgespräch oder vereinbaren Sie gleich einen Termin.

Investieren Sie jetzt in die Zufriedenheit Ihrer Kunden und garantieren Sie somit langfristig Ihren Unternehmenserfolg!

**„Es gibt kein besseres und wirksameres Mittel
als eine erfolgreiche Zusammenarbeit!“**
(Johann Wolfgang von Goethe, 1749 – 1832)



Von den Krankenkassen mit
bis zu 100 % bezuschusst



Regelmäßige Sprechstunden der Ernährungsspezialistin direkt Vorort

- Flexible Vereinbarung bspw. zur Hauptbetriebszeit (einmal pro Woche)
- Verteilung von Informationen zu Einzel- und Gruppenterminen
- Vereinbarung von Terminen, Beratungsumfang & Zielsetzung mit Kunden
- Durchführung von Beratungen und Ansprechpartner bei Ernährungsfragen
- ➔ Kein Zusatzaufwand von eigenem Personal. Direkte Abrechnung mit Kunden

Vorträge über die wichtigsten Themen zu „Sport & Ernährung“

- Wie viel Flüssigkeit benötige ich und welche Getränke sind empfehlenswert? Mineralwasser ist nicht gleich Mineralwasser
- Einfluss der Nahrung auf Leistungs- und Regenerationsfähigkeit, Nährstoffbedarfsdeckung sowie die Gewichtsentwicklung
- Wie viel und welche Eiweiße/Kohlenhydrate benötigt mein Körper?
- Wissenswertes über Eiweißpulver, Powerriegel, Light-Produkte sowie Nahrungsergänzungsmittel
- Was esse ich vor und nach dem Training?



Gruppenschulungen

Ich nehme ab – Das Erfolgsprogramm der DGE (13 Treffen à 1,5 h)

Für Personen, die ihr Gewicht langfristig in den Griff bekommen möchten. Ziel des Kurses ist es trotz Abnehmens sich immer satt zu essen und nicht auf Süßes, Herzhaftes, oder Deftiges zu verzichten. Der Genuss bleibt entscheidend. Zudem sind praktische Übungen und Geschmacksstests integriert.

- Alles über die Grundsätze einer gesunden & ausgewogenen Ernährung
- Wie Sie Körperfett abbauen und gleichzeitig die Muskulatur erhalten
- Praktische Kochtipps bei Berufstätigkeit und Zeitmangel
- Fett- und Zuckerfallen mit Lebensmittelbeispielen veranschaulichen



Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl (1 Treffen à 2 h)

Hierbei bahnen wir uns gemeinsam in Ihrem Supermarkt einen Weg durch den Lebensmittel-Dschungel und lüften Ernährungsmythen (bspw. über Functional Food). Außerdem zeige ich Ihnen, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung absolut Nichts mit Verzicht zu tun hat und wie man durch die Ausnutzung der hierzulande verfügbaren Produktvielfalt die innere Zufriedenheit fördern kann. Als Gedächtnisstütze erhalten sie einen praktischen Lebensmittel-Kompass im alten Personalausweis-Format für Ihren Geldbeutel.



Persönliche Einzelberatung zur Sporternährung mit dem CaWe-Konzept

Inhalt

- Abstimmung eines Ernährungsplans auf das individuelle Trainingsziel der Kunden
- Ernährungsanalyse mit Berücksichtigung der Sportart, Intensität, Häufigkeit und Rhythmus
- Passende Lebensmittel- und Nährstoffauswahl in unterschiedlichen Leistungsstufen sowie gegen Muskel- und Wadenkrämpfe
- Konzeption von Lebensmittellisten, Wochenplänen, Rezepten, Einkaufswegweisern
- Einfluss der Nahrung auf Leistungs- und Regenerationsfähigkeit, Nährstoffbedarfsdeckung sowie die Gewichtsentwicklung
- Messung und Bewertung der Vitalparameter mit professioneller Körperanalysewaage
Ermittlung von Gewicht, Fett- sowie Wasseranteil, Muskel- und Knochenmasse mitsamt genauer Verteilung auf Körperregionen

Zielsetzung

- Mehr Leistungsfähigkeit
- Optimale Nährstoffversorgung
- Gezielte Förderung des Muskelaufbaus
- Stoffwechsel ankurbeln: Kohlenhydrat-, Eiweiß- & Fettverbrennung



Das CaWe-Konzept – Ernährungsmanagement ohne Jo-Jo-Effekt

Mein Ziel ist Spaß & Genuss am gesunden Essen nachhaltig in den Alltag des Klienten zu integrieren und mit dem Vorurteil aufzuräumen, dass dies nur mit Verzicht und Verboten gelingt. Zudem wird der eigenverantwortliche und maßvolle Umgang, bspw. mit „Kalorienbomben“, sowie die differenzierte Beurteilung und Bewertung von Lebensmitteln erlernt. Die Inhalte sind leicht verständlich aufgebaut, visuell aufbereitet und können direkt in praxisnahen Beispielsituationen umgesetzt werden.

Dabei liegt es mir am Herzen jedem Kunden eine auf seine Bedürfnisse zugeschnittene Beratung auf dem neuesten Stand der Ernährungswissenschaften anzubieten, die seinen Tagesrhythmus sowie die persönlichen Stressfaktoren berücksichtigt. Um möglichst gut auf die individuellen Kundenanforderungen einzugehen, ist mein Angebot in einzelne Bausteine gegliedert, die zusammen den vollständigen Ernährungskreislauf vom Einkauf bis Konsum verkörpern.

- ➔ Dauerhafte Ernährungsumstellung ohne Rückfall zu alten Essgewohnheiten
- ➔ Umfassende Verbesserung der Lebensqualität und innerer Zufriedenheit

