



FIT + FOOD

„SCHLANK WERDEN – SCHLANK BLEIBEN“

Carsten Mütze – Personal Training, Ernährungsberatung, Mental Training

Carsten Mütze, Personal Trainer und Ernährungsberater, begleitet Sie 3 Monate auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Wunschgewicht. 2x wöchentlich arbeiten wir je 2 Stunden gemeinsam an Ihrer persönlichen Fitness, Ausdauer, Fettverbrennung und Ihrem Realgewicht. Basis sind eine Leistungsdiagnostik, Ihr individueller Trainings- und Ernährungsplan und Ihre Entscheidung, „schlank zu werden und zu bleiben“!

Partner

- + Trainings-Institut: Prof. Dr. Klaus Baum (www.baum-training.de)
- + Chiropraktik-Zentrum: Dr. Guido Diederichs (www.chiropractic-centrum.de)
- + Immunallergie-Test: Inka Petzelt

- + Start: 1. April 2009
- + Ende: 1. Juli 2009
- + Teilnehmer: max. 5 Personen/Gruppe

Der Weg

Treffpunkt und Basis unserer Arbeit ist das Trainings-Institut von Prof. Dr. Baum. Hier finden alle unsere Termine statt. Die Diagnostik, die einzelnen Trainings, unsere Ernährungsanalyse und unser Mentaltraining.

Die Voraussetzungen für Ihren Erfolg sind eine genaue Diagnostik, eine exakte Trainingsplanung, die perfekte Ernährung, unser Coaching und die Einhaltung Ihrer Termine.

Beginnen werden wir einzeln mit einem Anamnese-Gespräch. In diesem Erstgespräch lernen Sie den Trainer kennen, sowie der Trainer Sie, und wir unterhalten uns über Ihre Work-Life-Balance. Dazu gehören Ihre Krankengeschichte, Ernährung, bisherige Bewegung, etc.

Danach folgt der Check-Up, der uns den aktuellen IST-Stand Ihrer Leistung zeigt. Wir testen Ihre Ausdauer mit Hilfe der Laktat-Diagnostik, Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Sollten wir beim Erstgespräch oder Check-Up feststellen, dass Sie Muskel-, Rücken- oder Gelenk-Beschwerden haben, empfehlen wir Ihnen einen Termin bei unserem Partner Dr. Guido Diederichs im Chiropraktik-Zentrum.



FIT + FOOD

Weitere Schritte

Sie erhalten eine Einführung in die Ernährungsanalyse. Dazu dokumentieren Sie Ihre Ernährung mit Hilfe des „Ernährungshelfers“. Sie werden direkt sehen, wie Ihre Nährstoffe Sie nähren oder belasten.

Schritt für Schritt lernen Sie mit jedem Tag hinzu. Schritt für Schritt werden Sie sich besser, leichter, beweglicher und vitaler fühlen, und voller Freude die nächste Trainingseinheit erwarten.

Um Sie ganzheitlich zu betreuen und Ihnen dauerhaft eine gesunde Alternative zu bieten, werden wir Sie auf ihr neues schlankes „Ich“ mental vorbereiten. Mit Mental-Übungen für den Alltag, Visualisierungs-Techniken und mehr...

Dieses Trainingskonzept ist erfolgreich erprobt und wird Sie dauerhaft verändern. Melden Sie sich bitte nur dann an, wenn Sie wirklich sicher sind, dass Sie dauerhaft „schlank werden und schlank bleiben“ wollen.

Kosten

5 Teilnehmer	24,- €/Std.
4 Teilnehmer	27,- €/Std.
3 Teilnehmer	30,- €/Std.
Terminbsp.: 2x2 Stunden/Woche (z. B. Di. + Do., 8–10 Uhr)	
<hr/>	
Leistungsdiagnostik (Trainingsinstitut/Diagnostik)	119,- €/einmalig
Immunallergie-Test (optional)	110,- €/einmalig

Am Ende der gemeinsamen und erfolgreichen Trainingsphase von 3 Monaten erhält jeder Teilnehmer eine Foto-CD inkl. einem Start- und Zielfoto (Portrait), als Ressourcen für die Zeit danach.

Stimmen von Klienten

- + „Ich konnte völlig frei die Sache angehen.“
- + „Vor allem der „Ernährungshelfer“ hat mir geholfen, meine Ernährung genauer unter die Lupe zu nehmen und böse Fettfallen in meiner Ernährung zu finden.“
- + „Ich habe endlich mal wieder ein Körpergefühl bekommen.“
- + „Der „Ernährungshelfer“ ist ein extrem hilfreiches Tool, das mich in meiner Arbeit zu Hause toll unterstützt und mir Überblick und Erfolge verschafft hat.“
- + „Das Beeindruckende meiner Meinung nach ist die Nachhaltigkeit und die Kontinuität, mit der Carsten auf jedes einzelne Gruppenmitglied eingegangen ist. Er hat mich großartig unterstützt.“
- + „Die einzelnen Mental-Übungen haben mich nachhaltig positiv verändert. Ich nehme mich schöner, schlanker und jünger wahr.“