

Programm-Aufbau



Impulscoaching

Start der Gesundheitsreise
Was kann ich erwarten?
Wie sind Ablauf & Umsetzung?



Gesundheits- Check-In

Ermittlung wichtiger Gesundheitsparameter im Rahmen eines persönlichen Coaching Gesprächs.
Zieldefinierung: Was will ich verändern & erreichen?



Start der wöchentlichen Gruppen-Coachings zu den MEDBODY Modulen

- 30 min Online Coaching
- insgesamt 6 MEDBODY Module



MEDBODY Module 1-6

"ENERGIE"

Modul 1
Schlafhygiene
Schlaf, dein Lebenselixier!

"KRAFT"

Modul 2
Bewegung
Sport kann, Bewegung muss!

"LEISTUNG"

Modul 3
Artgerechte Nahrung
Du bist, was du isst!

"STABILITÄT"

Modul 4
Mentale Flexibilität
Gesundheit bedeutet Flexibilität!

"BALANCE"

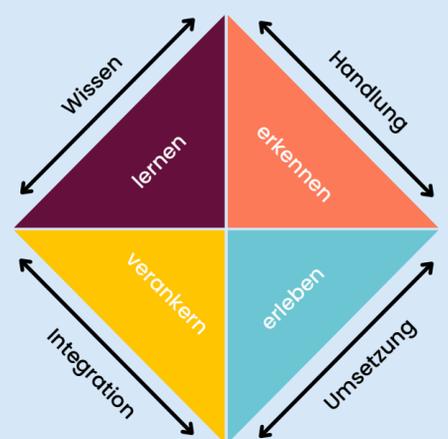
Modul 5
Atmung
Der Meister der Regulation!

"STÄRKE"

Modul 6
Kältereize
Die Kälte ist dein Freund!

Aufbau je Modul

1. Woche: Wissensvermittlung → lernen
2. Woche: Handlungsbedarf → erkennen
3. Woche: Umsetzungskompetenz → erleben
4. Woche: Integration → verankern



Gesundheits-Check-Out

Was wurde erreicht & verändert?
Welcher Bedarf besteht weiterhin?



Abschluss-Coaching

Der Blick in die Zukunft