

Online Coaching & Personal Training Plans

Online Coaching & Personalized Training Plans

Are you looking to take your training to the next level, get individual support, or address specific issues? Then my Online Coaching is the perfect solution for you!

In addition to general training plans, I also offer personalized programs tailored specifically to your goals, daily routine, and physical condition.

What does Online Coaching mean?

My online coaching is more than just a training plan. I support you individually, flexibly, and regardless of location. Together, we will develop a personalized concept that combines training, daily life, and physical issues you may have.

Whether you're just getting started, getting back into training, or working toward a specific goal- I will tailor the plan exactly to your needs,

You'll benefit from my expertise, experience, and personal support - online, flexible, and adapted to your lifestyle.

How does it work?

To tailor your personal coaching plan, I need a few details from you. Please send me an email via the contact page with the following information:

1. What kind of issues or symptoms are you experiencing?

(For example Pain, Mobility restrictions etc.)

2. How long have you been dealing with these issues?

(Are they acutely or chronic?)

3. How old are you - and what kind of work do you do?

(This helps me understand your daily physical demands)

4. Are you currently doing any kind of sport or physical activity?

(If yes, what type of training)

5. What are your goals?

(For example muscle building, weight loss etc.)

6. How much time are you giving yourself to reach those goals?

(Or do you just want to integrate more movement into your everyday life?)

Online Coaching & Personal Training Plans

Ready to get started?

Send me a message through the contact page with the above information, and I'll get back to you as soon as possible to discuss the next steps.

I'm looking forward to helping you reach your goals!

Online Coaching & Personal Training Plans

Online Coaching & Personalisierte Trainingspläne

Du willst dein Training auf das nächste Level bringen, individuelle Betreuung erhalten oder gezielt an bestimmten Beschwerden arbeiten? Dann ist mein Online Coaching genau das Richtige für dich!

Neben allgemeinen Trainingsplänen biete ich dir auch personalisiert abgestimmte Programme, die auf deine Ziele, deinen Alltag und deine körperliche Situation zugeschnitten sind.

Was bedeutet Online Coaching bei mir?

Mein Coaching ist mehr als nur ein Trainingsplan. Ich begleite dich individuell, flexibel und ortsunabhängig– mit dem Ziel, das Beste aus dir herauszuholen. Gemeinsam erarbeiten wir ein auf dich zugeschnittenes Konzept, das Training, Alltag und ggf. auch Beschwerden miteinander verbindet.

Egal, ob du gerade erst anfängst, wieder einsteigen willst oder gezielt auf ein Ziel hinarbeitest– ich passe den Plan exakt auf deine Bedürfnisse an.

Wie funktioniert es?

Um dein persönliches Coaching optimal auf dich abstimmen zu können, brauche ich ein paar Informationen von dir. Bitte sende mir eine E-Mail über meine Kontaktseite mit den folgenden Angaben:

1. Was hast du für eine Problematik oder Symptomatik?

(Zum Beispiel Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Verspannungen...)

2. Wie lange hast du diese Probleme schon?

(akut oder chronische Beschwerden)

3. Wie alt bist du - und was für eine Arbeit machst du?

(Das hilft mir, körperliche Belastungen im Alltag besser einzuschätzen)

4. Machst du aktuell Sport?

5. Was sind deine Ziele?

(Zu, Beispiel Muskelaufbau, Abnehmen, Haltung...)

6. Wie lange gibst du dir dafür?

(Oder möchtest du generell mehr Aktivität und Bewegung in deinen Alltag integrieren)

Online Coaching & Personal Training Plans

Und jetzt?

Schreib mir über die Kontaktseite eine Nachricht mit diesen Angaben - ich melde mich schnellstmöglich persönlich bei dir zurück, um alles Weitere zu besprechen.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu unterstützen!
