

# ABNEHM COACHING

---

Mehr Lebensqualität mit Wohlfühlgewicht.

Wenn Ihr Gewicht Sie belastet, erhalten Sie ein gesundheitsorientiertes Abnehm Coaching bei mir.

In diesem Coaching werden Sie persönlich begleitet und genau da abgeholt, wo Sie gerade stehen. Gemeinsam entwickeln wir das für Sie persönlich passende Konzept mit gemeinsamen Bewegungseinheiten und einer einfachen Ernährungsumstellung, damit Sie zügig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen. Ihre Vorlieben und Abneigungen werden dabei beherzigt. Spaß und Genuss sind wichtig und dürfen nicht fehlen. Unkompliziert komme ich zu Ihnen, an den für Sie besten Trainingsort, z.B.: daheim, im Garten, im Weinberg oder Schwimmbad.


# ÜBER MICH

---

Als **Bewegungstherapeutin** und **Ernährungsberaterin** unterstütze ich Sie individuell, empathisch und unkompliziert bei Ihrem **Gesundheits-** oder **Abnehm-Wunsch**.

Mir ist besonders wichtig, dass meine Klientinnen von der besten fachlichen **Expertise** profitieren und dies unkompliziert im Training **zu Hause**, mit schnellen Terminen und flexiblen Uhrzeiten. Ich bin im **Bodenseekreis, Kreis Ravensburg und Überlingen** gerne für Sie da.



**BEWEGUNGS-  
TRAINING**   
**ZUHAUSE**

# KONTAKT

---



**0176 211 588 08**



[kontakt@nadia-ben-amor.de](mailto:kontakt@nadia-ben-amor.de)



[www.nadia-ben-amor.de](http://www.nadia-ben-amor.de)



**0176 211 588 08**

# GESUNDHEITS- TRAINING

---

**Mehr Lebensqualität durch Bewegungstraining.**

**Wenn Ihre Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist, erhalten Sie ein individuelles Gesundheits-training bei mir.**

Das gesundheitsorientierte Bewegungs-Training wird genau auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihren Lebensalltag abgestimmt. So fühlen Sie sich jederzeit wohl und bringen dauerhaft mehr Vitalität, Kraft und Lebensfreude in Ihren Alltag. Auch bei bereits vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen möglich.

Als Bewegungstherapeutin und Ernährungsberaterin mit langjähriger Erfahrung komme ich zu Ihnen. So können Sie zuhause, im Garten oder ganz wohnortnah draußen in der Natur etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun.



## FÜR WEN?

---

Für alle, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, z.B. bei:

- Übergewicht, Untergewicht
- Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Depression, Demenz
- Diabetes, Rheuma, Arthritis
- Parkinson
- Long-Covid ...

## IHR VORTEIL

---

- Individuelles Bewegungs- und Ernährungsprogramm
- Training im eigenen Umfeld
- Zeitnahe Termine
- Flexible Trainingszeiten
- Persönliche Begleitung
- Fitteres und vitaleres Lebensgefühl

