

# TJF Personalcoaching

**Gemeinsam begleiten wir dich auf dem Weg  
zu deinem gesünderen ICH!**

## Coaching-Only

**99 €**

### Individuelle App-basierte Betreuung

Individuelles Coaching für Gesundheit, Ernährung und Fitness. Mit maßgeschneiderten Trainingsprogrammen, gezielten Ernährungsplänen und persönlicher Betreuung unterstützen wir dich dabei, deine Ziele nachhaltig und mit Freude zu erreichen. Innerhalb der App stehen dir zahlreiche Tools zur Verfügung, die dich dabei unterstützen deine Fortschritte zu dokumentieren und dich kontinuierlich zu verbessern. Bei Fragen stehen wir dir jederzeit zur Verfügung.



**Ernährungs- & Trainingspläne**  
Einfacher Zugriff auf Ernährungspläne inkl. Einkaufslisten, Individuelle Workouts mit Trainingsanweisungen



**Fortschritts- & Aktivitätstracking**  
Vollständige Übersicht über alle Fortschritte, einschließlich Schritte und Workouts, Anbindung zu Apple Health und Google Fit



**Kommunikation & Chat**  
Chat mit kompletter Video-, Audio-, Text- und Bildunterstützung, Lektionen als Anregungen auf dem Weg zum Erfolg

## Coaching+ | Kick-Off (1 Monat)

**185 €**

### Kick-Off Gespräch inklusive Screenings

#### Bioimpedanzanalyse (BIA)

Anhand der Bioimpedanzanalyse ermitteln wir deine Körper-zusammensetzung, einschließlich des Anteils von Muskelmasse, Fettgewebe und Wasser. Darüber hinaus erfassen wir deinen Blutdruck sowie die Umfänge unterschiedlicher Körperregionen, u.a. Taille, Hüfte, Arme, Beine. (monatlich)

#### Functional Movement Screen (FMS)

Mittels Functional Movement Screen analysieren wir deine funktionalen Bewegungsmuster, um mögliche Einschränkungen und Dysbalancen in deinem Körper zu identifizieren und spezifische Übungen für deine Mobilität und dein fasiales Bindegewebe abzuleiten. (alle 3 Monate)

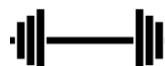
#### Personaltraining (PT)

In einer individuellen Trainingseinheit stellen wir sicher, dass die Übungen auf deine Ziele und dein Fitnesslevel abgestimmt sind. Wir achten auf die korrekte Ausführung der Technik, um das Risiko von Verletzungen zu minimieren und motivieren dich, dein Bestes zu geben. Mit abwechslungsreichen Übungen und gezielter Unterstützung kannst du schneller Fortschritte erzielen und deine Gesundheit nachhaltig steigern. (monatlich)



#### Screenings

Dokumentation der Körperzusammensetzung, Ermittlung körperlicher Dysbalancen



#### Personaltraining

Technisch saubere Bewegungsausführung, hohe Motivation

## Coaching+ | Kick-Off & Go (3 Monate)

1.050€

### Personaltraining (PT)

Wir erhöhen die Frequenz deiner begleiteten Trainingseinheiten, um die Intensität und den Fokus der Inhalte zu steigern. Dadurch schaffen wir eine Festigung deines Wissens und deiner Techniken, denn Kontinuität zahlt sich aus. Zugleich erhalten wir eine höhere Anpassungsfähigkeit deiner individuellen Programme, um deine Ziele noch schneller zu erreichen. (wöchentlich)

### Zwischenfazit inklusive Screenings

Das Zwischenfazit hilft dir dabei, deine Fortschritte zu erkennen und gezielt zu beurteilen. Anhand dessen können wir das gemeinsame Vorgehen nochmals nachjustieren und mögliche neue Ziele definieren.

## Coaching+ | Kick-Off, Go & Grow (6 Monate)

2.200€

### Entwicklung einer Gewohnheits-Scorecard

Im Rahmen unseres Coachings entwickeln wir gemeinsam eine Gewohnheits-Scorecard, die dir hilft, dir deine Ziele bildlich vor Auge zu halten und gesunde Routinen zu etablieren.

### Beratung im familiären Umfeld (Kühlschrank- und Vorratscheck, Einkaufstraining)

Die Beratung im familiären Umfeld beinhaltet einen Kühlschrank- und Vorratscheck, um Lebensmittelverschwendungen zu minimieren und gesunde Essgewohnheiten zu fördern. Beim Einkaufstraining lernst du, gezielt einzukaufen, anstatt impulsiv zu handeln, was sowohl dein Budget entlastet als auch deine Ernährung verbessert.

### V.I.P. WhatsApp Support

Unser V.I.P. WhatsApp Support ermöglicht dir einen noch schnelleren Austausch mit uns, sodass du jederzeit Hilfe und maßgeschneiderte Tipps erhältst.



**Gewohnheits-Scorecard**  
Analyse des Alltags, Etablierung von gesunden Routinen



**Beratung im familiären Umfeld**  
Kühlschrank- und Vorratscheck, Einkaufstraining zur besseren Planbarkeit



**V.I.P. WhatsApp Support**  
Unkomplizierte Austausch, schnell und direkt



Tel.: 0151 40136627  
[info@tjf-personalcoaching.de](mailto:info@tjf-personalcoaching.de)  
[www.tjf-personalcoaching.de](http://www.tjf-personalcoaching.de)  
An der Ohe 13A, 31174 Schellerten

# Dein Weg zu deinem gesünderen ICH!

1



## Persönliches Startgespräch

In unserem gemeinsamen Startgespräch erarbeiten wir zusammen deine individuelle Zielsetzung und besprechen die passenden Optionen des Coachings mit dir.

2



## Nutzung der App

Nach der Freischaltung und Anmeldung in der App, hast du Zugriff auf zahlreiche Tools, die dir helfen deine Fortschritte zu dokumentieren und dich kontinuierlich zu verbessern. Zudem dient die App als Kommunikationsplattform um den Austausch zwischen dir und uns zu erleichtern.

3



## Individueller Trainings- und Ernährungsplan

Basierend auf deinen Informationen und Zielen entwickeln wir für dich einen maßgeschneiderten Trainings- und Ernährungsplan. Dieser beinhaltet individuell angepasste Übung und Rezepte mit entsprechender Einkaufsliste.

4



## Wöchentlicher Entwicklungsstand

Mittels wöchentlichem Check-In dokumentierst du deine Entwicklung und Aktivitäten. Auf diese Weise behältst du den Überblick über deine Entwicklung und wir können erkennen, wo gegebenenfalls Anpassungen erforderlich sind.

5



## Bedarfsorientierte Anpassung

Wir nehmen bedarfsorientiert Anpassung vor, um sicherzustellen dass die Maßnahmen und Strategien optimal auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. So können wir flexibel reagieren und zeitnah auf Veränderungen eingehen.



Tel.: 0151 40136627  
[info@tjf-personalcoaching.de](mailto:info@tjf-personalcoaching.de)  
[www.tjf-personalcoaching.de](http://www.tjf-personalcoaching.de)



**Wir stehen für eine ganzheitliche und individuelle Begleitung von Menschen, die ihre Gesundheit, Ernährung und körperliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern möchten.**



### **Qualifikationen**

- M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- B.A. Fitnessökonomie
- Ausbilder im dualen Ausbildungssystem (IHK)
- Fitness B-Lizenz
- Ernährungs B-Lizenz
- TRX
- Indoor Cycling Instructor
- Functional Coach
- Trainer für Kinderentspannung und Stressprävention



### **Qualifikationen**

- M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- B.A. Fitnessökonomie
- Fitness B-Lizenz
- Ernährungs B-Lizenz
- Entspannungstrainerin
- TRX
- Trainerin für Kinder-Yoga

Mit Freude an Bewegung, persönlicher Betreuung und nachhaltigen Trainingskonzepten unterstützen wir unsere Coachees dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten – körperlich wie mental.



Tel.: 0151 40136627  
[info@tjf-personalcoaching.de](mailto:info@tjf-personalcoaching.de)  
[www.tjf-personalcoaching.de](http://www.tjf-personalcoaching.de)  
An der Ohe 13A, 31174 Schellerten