



HERZLICH WILLKOMMEN
✧
MACHE JETZT DEINEN
1. SCHRITT

WOHLFÜHL-ICH APP

- Individuelle Trainingspläne
- Tracking Ernährung
- Community
- Premium Support
- Erfolgskontrollen

WORKBOOK

- Nachhaltiges Lernen
- Dokumentation von Erfolgen
- Zielsetzung
- Commitment

1:1 LIVE CALLS & PT

- Individuelles 1:1 Coaching via Zoom zu den Themen Mindset, Ernährung & Fitness
- Live Personal Training



Powered by
nutrilize

WOHLFÜHL-ICH APP

1. Download und Anmeldung
2. Einführung in die App
3. Ausfüllen der Check Up Fragen
4. Einführung Download Bereich
(zb. Workbook , Audiodateien, usw.)



[Zum Download Bereich](#)



[Fitness App](#)



[Fitness App](#)



2

Kontakt Daten:

Email:
simone@3-schritte-zum-wohlfuehlgewicht.de
Mobil per SMS:
0163/4170180
oder im Chat über die App

WORKBOOK

- Ausdrucken
- Bearbeiten
- Bei Fragen Kontakt aufnehmen



WORKBOOK

3 SCHRITTE ZUM
WOHLFÜHLGEWICHT



3

1:1 Coaching und Personal Training



1x pro Woche ein Coaching
buchbar > [Terminbuchung](#)

1:1 LIVE CALLS & PT

- Individuelles 1:1 Coaching zu den Themen Mindset, Ernährung & Fitness



- Live Personal Training



Passwort Zoom: 3-Schritte

Kommunikation



Support Zeiten:

Mo bis Fr von 8 – 20 Uhr
Sa von 9 – 17 Uhr



1. Fragen

2. Probleme

3. Erfolge

4. Termine



Stelle dir vor du wartest eine Woche auf deinen Termin, um dann deine Frage zu stellen und beantwortet zu bekommen und dann stellst du fest, dass dir nur ein kleiner Denkanstoß fehlte, um den nächsten Schritt zu erreichen.

Darum kommunizieren wir schnell, einfach und direkt via App oder Email und wenn ich feststelle, dass ich eine Frage nicht direkt lösen kann, schauen wir nach einem individuellen Termin oder vereinbaren ein kurzes Telefonat.



App

