



ZIELORIENTIERT
TRAINIEREN MIT IHREM PERSONAL TRAINER.

MATHIAS WENGERT
INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



Sie wollen Bewegung und damit auch Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr Leben bringen!

Ob Freizeit- oder Leistungssportler - wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit, Fitness oder Entspannung tun wollen, haben Sie meist auch konkrete Ziele. Damit Sie diese erreichen, erstelle ich Ihnen ein individuelles Gesundheitsmanagement Programm und begleite Sie persönlich beim Training.

Das breite INBESTFORM® - Angebot an gesunden Elementen bietet Ihnen den Vorteil, dass Sie einen zielgerichteten, optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten, Trainingsplan erhalten. Entsprechende Qualifikationen habe ich durch Studium und laufende Fortbildungen erworben.

Darüber hinaus unterstützt mich meine Frau Dr. med. Julia Wengert, als ganzheitliche Ärztin und Spezialistin für akute und chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates – Cellsymbiosistherapie® - Ernährungsberatung - Vitalstofftherapie - Entgiftung und Darmsanierung – Neurobiologie-Kinesiologie nach Dr. med. Klinghardt sowie Pilates Instruktorin optimal bei medizinischen Fragen.

Meine Erfahrungen als Leistungssportler (Deutscher Hockeymeister 2005, Vizemeister 2006 und Europapokalsieger der Landesmeister 2006) bringe ich ebenfalls gerne mit ein. Für eine fachlich fundierte und zugleich praxisorientierte Trainingsgestaltung, die auch Spaß macht.

Dabei bestimmen Sie, wann und wo Sie trainieren wollen. Ich richte mich ganz nach Ihren Wünschen und natürlich nach Ihrem persönlichen Anforderungs- und Ressourcenprofil. Effizienter kann man gute Vorsätze nicht in die Tat umsetzen.

Wie ist das INBESTFORM® Personal Training aufgebaut?

Das INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement hilft Ihnen die ersten Schritte zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu tun. Und den zweiten und den dritten und alle weiteren, die nötig sind, damit Sie gesünder, leistungsfähiger und erfolgreicher leben und arbeiten können.

Ein Weg also, der Sie Stufe für Stufe ans Ziel Ihrer Wünsche bringt.

INBESTFORM® Personal Training wird nach dem 4-Stufen-Plan des IHR-GESUNDHEITSMANAGEMENT-KONZEPTEES entwickelt: CHECK - PLAN - DO - ACT.

1 **CHECK:** Personal Training beginnt immer mit einem ausführlichen ganzheitlichen Medo®-Gesundheitscheck.

Wer bewusst gesund sein und bleiben möchte, wer physisch und psychisch im Gleichgewicht leben will, muss seine ganz persönlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Potenziale kennen und nutzen lernen. Mit einem umfangreichen Medo-Gesundheitscheck und einer Messung ihre Vitalwerte wie BMI, Blutdruck, Viszerales Fett, Körperfettanteil, Muskelmasse, ... erfassen wir alle relevanten objektiven und subjektiven Marker für Körper, Geist und Seele. Der FMS® Functional Movement Screen erfasst Ihre funktionelle Mobilität und Stabilität. Mit dem Oligoscan®-Analyse-System checken wir ihre Mineralstoff-, Schwermetall- und Stoffwechselbilanz und mit dem TimeWaver®-Cardio können wir Ihren Stresslevel über die HRV (Herzfrequenzvariabilität) messen. Erst wenn wir wissen wo Sie jetzt gerade stehen, können wir entscheiden wohin wir gehen wollen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie "Sportanfänger", Freizeitsportler oder Leistungssportler sind.

Es ist nie zu spät, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. INBESTFORM® Personal Training richtet sich darum an alle Menschen.

Mit der exakten Formulierung Ihrer wirklichen Ziele beginnt die nächste Stufe ...

2 **PLAN:** Ich arbeite einen individuellen, professionellen Trainings-, Ernährungs- und Coachingplan für Sie aus:

Wenn Sie nicht nur irgendetwas für Ihre Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden tun wollen, sondern das Richtige, brauchen Sie einen professionellen, individuellen Gesundheitsmanagement- und Trainingsplan, der sich an Ihren Zielen und Wünschen orientiert. Nur dann können Sie sicher sein, dass Trainingspensum und -inhalte Sie effizient zum Ziel führen und sich auch spürbar auswirken. Hierbei ist es entscheidend, dass Sie ein für Sie realistisches und motivierendes Ziel auswählen, dass Sie so beflügelt, Ihren Lebensstil nachhaltig zu verändern.

Er ist hundertprozentig auf Ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet.

Der Plan berücksichtigt selbstverständlich Ihre körperliche und gesundheitliche Konstitution.

Er beinhaltet gesunde Elemente aus den Bereichen Herz-Kreislauf-Training, Faszien Training, Functional Training, Stabilisation, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Bewusst Sein, Rückengesundheit, Stoffwechsel, Ernährung und Gewichtsmanagement.



3 **DO**: Dann können wir schon mit dem eigentlichen **Trainings- und Gesundheitsmanagementprogramm** beginnen:

Als Ihr Personal Trainer, bin ich immer an Ihrer Seite.

Ich werde Sie anleiten, trainieren, coachen, korrigieren und motivieren, damit Sie Spaß und Erfolg haben.

Wann und wo Sie trainieren wollen, können Sie selbst bestimmen. Das kann im Gesundheits- oder Fitnessstudio, zu Hause, bei der Arbeit im Büro, in der Natur, ... sein.

Die **INBESTFORM®** - Gesundheitsmanagement Trainingsprogramme bestehen aus Bewegungs-, Ernährungs- und Bewusstseinsinhalten, mit persönlich auf Sie abgestimmten inspirierenden Empfehlungen.

Selbstverständlich erhalten Sie auch Ihren persönlichen Trainingsplan ausgedruckt oder auch per App aufs` Tablet oder Smartphone.

Ganz entscheidend und wichtig für Ihren Erfolg ist aber auch das selbstständige Training, Trainingshausaufgaben durch Sie und Trainingsmanagement durch Ihren Trainer.

4 **ACT**: Alle 3 Monate findet ein **Re-Check Ihrer Gesundheitsdaten** statt.

Das Controlling beantwortet die Frage nach dem Nutzen, nach der Zielerreichung. Dabei wird der spürbare Erfolg anhand verschiedener Parameter bewertet. Dazu zählen sowohl messbare Leistungsfaktoren, wie z.B. Gewicht, BMI, Bauchumfang, Muskelmasse, Fettanteil, Kraft oder Ausdauer, oxidativer Stress und oxidativer Schutz, Mineralstoffbilanz, aber auch die Frage nach subjektiven Werten wie Zufriedenheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Hierbei unterstützt die medo.check® Software optimal mit regelmäßigen Check-up Intervallen und professionellem Trainingsmanagement, so eilen Sie Stufe für Stufe von Erfolg zu Erfolg. Damit Sie langfristig mit Ihrem Personal Training zufrieden sind.

Mit dem nachhaltigen Coachingtool *Dranbleiben2.0* ist Unterstützung bis zur Zielerreichung garantiert.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg und unterstütze Sie dabei sehr gerne.

Ihr Personal Trainer Mathias Wengert

