

WWW.INBESTFORM.DE

Mathias Wengert  
INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement  
Adalbert-Stifter-Str. 15  
D-74321 Bietigheim-Bissingen

fon +49 (0)7142 - 918 48 03  
mobil +49 (0)160 - 18 58 288  
email info@inbestform.de

STELLEN SIE SICH VOR  
SIE SIND IN BESTFORM.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



Ihr Partner für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.



# MATHIAS WENGERT

PROFITIEREN SIE VON DER KOMPETENZ,  
PROFESSIONALITÄT & LEIDENSCHAFT  
EINES LEISTUNGSSPORTLERS.

## IHR COACH

### ZIELORIENTIERTES TRAINING MIT MATHIAS WENGERT

Kompetenz, Professionalität und Leidenschaft. Für uns der sichere Weg zum Erfolg. In Bestform erzielte Mathias Wengert sportliche Erfolge, mit INBESTFORM macht der Sportwissenschaftler Gesundheitsmanagement zum Erfolgsfaktor. Zahlreiche Qualifikationen ermöglichen individuelle Trainingspläne, ganz nach Ihren Zielen und Wünschen. Effizienter können Sie gute Vorsätze nicht in die Tat umsetzen.

INBESTFORM•SEIN bedeutet für uns, für die Anforderungen Ihres Lebens optimal vorbereitet zu sein.

Sie, als ATHLET DES LEBENS brauchen eine sinnvolle Bewegung, gesunde Ernährung und ein verantwortungsvolles Bewusstsein im Umgang mit sich selbst. Heutzutage vergessen wir das nur manchmal in der Hektik des Alltags.

INBESTFORM bringt Sie wieder auf die Spur - zurück auf den Weg zu Ihren Zielen und sich selbst, zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Wir bieten passende Konzepte für verschiedene Zielgruppen - egal ob Privatperson, Unternehmen oder Leistungssportler, wir haben das passende Angebot für Sie.



# 500 ÜBUNGEN

EFFIZIENTE ÜBUNGEN BRINGEN ERSTE  
ERFOLGE. HIER BEKOMMEN SIE IHR  
TRAINING AUF DEN LEIB GESCHNEIDERT.

## PERSONAL TRAINING

DIE EFFEKTIVE UND EXKLUSIVE ART ZU TRAINIEREN

Vielleicht haben Sie sich ja schon öfter vorgenommen, regelmäßig zu trainieren. Aber meist schleichen sich nach wenigen Wochen erste Zweifel ein. Bringt denn das überhaupt etwas? Müsste ich öfter trainieren? Oder intensiver? Darf ich das mit meinem Rücken überhaupt machen? Mit welchen Bauchmuskelübungen kann ich meine Figur wirklich verbessern?

Unsicherheit, ob man das Richtige tut, lässt die Motivation schnell sinken. Mit einem individuellen Gesundheits- und Fitnessplan von Ihrem Personal Trainer macht das Training Spaß und bringt auch ganz sicher den gewünschten Erfolg.

INBESTFORM hilft Ihnen dabei Ihren inneren Schweinehund zu überwinden.



# 1.000 KLICKS

PRO STUNDE. GÖNNEN SIE SICH EINE  
AUSZEIT, IN DER SIE EINIGES MEHR  
FÜR IHRE FITNESS ERREICHEN.

## FIRMEN FITNESS

BRINGT BEWEGUNG IN IHRE MITARBEITER.

Firmenfitness ist jedoch weit mehr als ein wenig Bewegung für Ihre Mitarbeiter.

INBESTFORM Firmenfitness ist professionelles Gesundheitsmanagement für Ihr Unternehmen. Erfahren Sie mehr von diesem innovativen und individuellen Konzept. Es hilft Ihnen die ersten Schritte in betrieblicher Gesundheitsförderung zu tun. Und den zweiten und den dritten und alle weiteren, die nötig sind, damit Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

gesünder, leistungsfähiger und erfolgreicher leben und arbeiten können. Ein Weg also, der Ihr Unternehmen Stufe für Stufe nicht nur wirtschaftlich gesünder macht.

INBESTFORM entwickelt für Sie Ihr ganzheitliches, individuelles Gesundheits-Management-Konzept, bestehend aus umfassender Gesundheitsanalyse mit verschiedenen Screeningverfahren, exakter Zieldefinition, professioneller Umsetzung und spürbarem Erfolg.



# 300 KALORIEN

PRO DONUT. 50 PRO APFEL. ICH KLÄRE  
SIE DARÜBER AUF, WIE SIE IHRE ENERGIE-  
BILANZ INS GEICHTGEWICHT BRINGEN.

## ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

ERNÄHRUNGSQUALITÄT BESTIMMT IHRE LEBENSQUALITÄT

Die heutigen Ernährungsgewohnheiten lassen oft zu Wünschen übrig. Wie bringen Sie nun Ihre Energiebilanz wieder ins Gleichgewicht? Eine gesunde Zusammensetzung Ihrer Nahrung aus Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten (Makronährstoffen) sowie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären

Pflanzenstoffen (Mikronährstoffen) ist wichtig für Ihre Gesundheit.

INBESTFORM zeigt Ihnen wie eine gesunde, ausgewogene Zusammensetzung Ihrer Nahrung Ihr Wohlbefinden deutlich verbessert.



**60.000 GEDANKEN**

PRO TAG. GÖNNEN SIE  
DEM VERSTAND AUCH  
MAL EINE PAUSE.

## BEWUSST SEIN

BURNIN STATT BURNOUT

Es ist im Leben wie im Sport. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Beanspruchung und Erholung macht ein gutes Training und somit einen erfolgreichen Athleten und Menschen aus. In bewussten Ruhe- und Stillephasen wird Energie frei, der Blick auf Ihr Leben wieder

klar und Sie können Ihr Tun wieder auf Ihre persönlichen Ziele und Werte ausrichten.

Gesundheit ist ein Zustand körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens.

INBESTFORM zeigt Ihnen den Weg dorthin.