

STELLEN
SIE SICH
VOR SIE
SIND IN
BESTFORM.



IN**BEST**FORM



MATHIAS WENGERT

Profitieren Sie von
der Kompetenz,
Professionalität &
Leidenschaft eines
Leistungssportlers.

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.

Ihr Coach

Zielorientiertes Training mit Mathias Wengert

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 Bauchmuskulübungen 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.

1000

KLICKS
PRO STUNDE.

Gönnen Sie sich eine Auszeit,
in der Sie einiges mehr für Ihre
Fitness erreichen.

Firmen Fitness

Bringt Bewegung in Ihre Mitarbeiter

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

INBESTFORM Firmen Fitness 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 Gesundheitsmanagement-Konzept, bestehend aus umfassender Gesundheitsanalyse mit verschiedenen Screeningverfahren, exakter Zieldefinition, professioneller Umsetzung und spürbarem Erfolg.

300 KCAL
PRO DONUT.



50 KCAL
PRO APFEL.

Ich kläre sie darüber auf,
wie Sie Ihre Energiebilanz
ins Gleichgewicht 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.

Mathias Wengert INBESTFORM® Gesundheitsmanagement

Pleidelsheimer Str.11, 74321 Bietigheim-Bissingen

07142.918 48 03, 0160.1858288, info@inbestform.de, www.inbestform.de