

Gesundheits-Gespräch

Sie möchten sich mehr bewegen, wissen aber nicht, womit Sie anfangen sollen? Oder Sie suchen nach einer sportlichen Aktivität, die wirklich zu Ihnen passt? Dann sind Sie bei uns genau richtig.



In einem individuellen Gespräch – persönlich, telefonisch oder per Video – besprechen Sie mit einem erfahrenen Berater oder einer Beraterin Ihre Fragen rund um Bewegung und Sport. Ganz egal, ob Sie sportliche Anfängerin oder Wiedereinsteiger sind: Gemeinsam klären wir, welche Form der Bewegung Ihnen guttut, was realistisch in Ihren Alltag passt und wie Sie langfristig motiviert bleiben können.

Beispielhafte Fragen, die wir gemeinsam beleuchten:

- Was kann ich sportlich machen?
- Welche sportliche Betätigung ist gut für mich?
- Wie starte ich am besten – und worauf sollte ich achten?

Das Gespräch ist auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten – offen, vertrauensvoll und bedarfsorientiert.

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt mit uns auf. In einem ersten Austausch klären wir gemeinsam, wie das weitere Vorgehen aussehen kann, stimmen den zeitlichen Rahmen ab und besprechen die individuellen Konditionen

Angebotsnummer	SG07-IC
Umfang	Nach Bedarf
Zeiten	Nach Absprache
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	Nach Absprache
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	Einzelcoaching
Zugangsvoraussetzungen	Keine