

Exzellenz für Körper, Geist und Seele.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Unternehmensprofil</b> .....	4
<b>Unternehmensphilosophie</b> .....	5
Exzellenz für Körper, Geist und Seele .....	5
Ganzheitliches Gesundheitskonzept .....	6
Der Weg zur erfolgreichen Veränderung .....	7
<b>Personal Fitness Training</b> .....	8
<b>Coaching</b> .....	10

## Exzellenz für Körper, Geist und Seele.

Rehbein personal coaching ist Ihr Begleiter auf dem Weg zu körperlicher Gesundheit, Wohlbefinden und einem neuen Lebensgefühl.

Mit unserem ganzheitlichen Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele erreichen auch Sie Ihr persönliches Ziel mit Leichtigkeit.

Sie werden die Auswirkungen spüren: körperlich, geistig und seelisch.

*Hannas Rehbein*

Inhaber von  
Rehbein personal coaching





# Unternehmensprofil

## Spezialist für ganzheitliche Gesundheit

Als Spezialist für ganzheitliche Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung begleitet Rehbein personal coaching Menschen erfolgreich bei Veränderungsprozessen auf dem Weg zu mehr Eigenverantwortung für Gesundheit und zu individueller Gesundheitskompetenz.

Training, Diagnostik, Beratung und Coaching. Spannende und innovative Angebote, welche die Säulen des Erfolges von Rehbein personal coaching darstellen.

Fundament des täglichen Handelns ist

**„Exzellenz für Körper, Geist und Seele. So lautet der Leitgedanke, nach dem Rehbein personal coaching arbeitet.“**

das von Hannes Rehbein entwickelte **ganzheitliche Gesundheitskonzept**.

Es handelt sich dabei um die effektive Verbindung von Erfolgswissen aus der positiven

Psychologie, gesunder Kommunikation, Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft und Komplementärmedizin.

Durch das Zusammenwirken eines interdisziplinären Teams aus Medizin, Sportwissenschaft und Lifestyle wird der **Vorteil einer ganzheitlichen und exklusiven Betreuung** der Kunden zusätzlich unterstützt.

Begleitet werden Sie hierbei immer durch Ihren persönlichen Ansprechpartner, welcher Ihnen rund um Ihre Gesundheit zur Seite steht und Sie individuell sowie professionell berät.

Auf dieses Konzept vertrauen vor allem Persönlichkeiten mit umfassenden Führungsaufgaben aus Wirtschaft, Musik, Schauspiel und Politik.

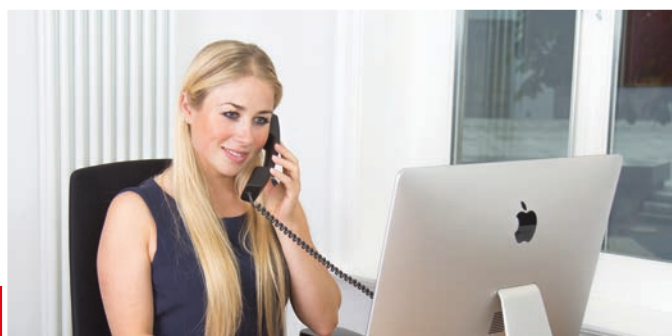
Vielfältigste berufliche Herausforderungen der Kunden von Rehbein personal coaching bedürfen **größtmöglicher Flexibilität und Innovationskraft** im Hinblick auf die Betreuung und Beratung.

Der Wunsch nach einer bewussten und gesundheitsförderlichen Lebensgestaltung ist die entscheidende Motivation der Kunden von Rehbein personal coaching.

Diese Kunden vereint ihr ausgesprochener Wunsch nach bester Qualität sowie intensiver und exzellenter Betreuung.

**Exzellenz für Körper, Geist und Seele.** So lautet der Leitgedanke, nach dem Rehbein personal coaching arbeitet.

Als zuverlässiger Partner auf neuen Wegen zeichnet Rehbein personal coaching in der Zusammenarbeit mit seinen Kunden die **flexible und individuelle Begleitung** sowie der lösungsorientierte Umgang mit Herausforderungen aus.



## Exzellenz für Körper, Geist und Seele

Rehbein personal coaching nimmt sich Zeit für Sie. Gezielte Beratung sowie die **individuelle und persönliche Begleitung** unterstützen Sie beim Erreichen Ihres Ziels. **Bewegung, Ernährung, positive Psychologie, gesunde Kommunikation und Komplementärmedizin** sind die Handlungsfelder auf diesem Weg.

Im Mittelpunkt steht hierbei immer der Mensch mit seinen Bedürfnissen. Durch Zuhören, Nachfragen, Beraten und intelligentes Training wird das ganzheitliche Gesundheitskonzept

von Rehbein personal coaching in die Praxis umgesetzt. Die gemeinsame Kommunikation wird von **Empathie** getragen und ist geprägt von gegenseitigem **Vertrauen** und **Respekt**.

Den Maßstab für das weitere individuelle Vorgehen setzen stets Sie selbst.



## Ganzheitliches Gesundheitskonzept

**„Wahre Gesundheit entsteht durch den Einklang von Körper, Geist und Seele.“**

Auf einzigartige Weise verbindet Rehbein personal coaching in dem von Hannes Rehbein entwickelten ganzheitlichen Gesundheitskonzept Erfolgswissen aus den Elementen positive Psychologie, gesunde Kommunikation, Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft und Komplementärmedizin.

**Wahre Gesundheit entsteht durch den Einklang von Körper, Geist und Seele.**

Ebenso wichtig wie regelmäßige körperliche Bewegung ist eine gesunde Ernährung

sowie eine **Balance zwischen Anspannung und Entspannung**. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept führt Sie ebenfalls zu einem gestärkten mentalen Zustand, bedingt durch eine gesunde Kommunikation mit sich selbst und dem Gegenüber.

Mit diesem ganzheitlichen Konzept ist der persönliche Erfolg garantiert.



## Der Weg zur erfolgreichen Veränderung

Um Ihre Ziele wirksam umzusetzen, erfolgt gemeinsam sowohl die Konzentration auf Ihre persönlichen Defizitbedürfnisse, als auch auf Ihre Wachstumsbedürfnisse. Deutlich unerfüllte Defizitbedürfnisse können in einem systemischen ressourcenarmen Zustand münden und damit Ihr persönliches Wachstum begrenzen.

**Für die erfolgreiche Realisierung von persönlichen Entwicklungsprozessen bedarf es vor allem einer energetischen körperlichen Grundlage.**

Ihren persönlichen Wachstumsprozess unterstützen wir durch den Aufbau körperlicher Energie mithilfe von Bewegung, gesunder Ernährung und Komplementärmedizin.

Die neu gewonnene Energie investieren wir mit Ihnen gemeinsam in die Veränderungsarbeit und begleiten Sie bis zu Ihrem Ziel.

Bereichern auch Sie ihr Leben um intensive Erfahrungen.

Gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl: Sie werden leichter an sich selbst tragen, fühlen sich stärker und dynamischer, sind belastbarer in Beruf und Alltag!

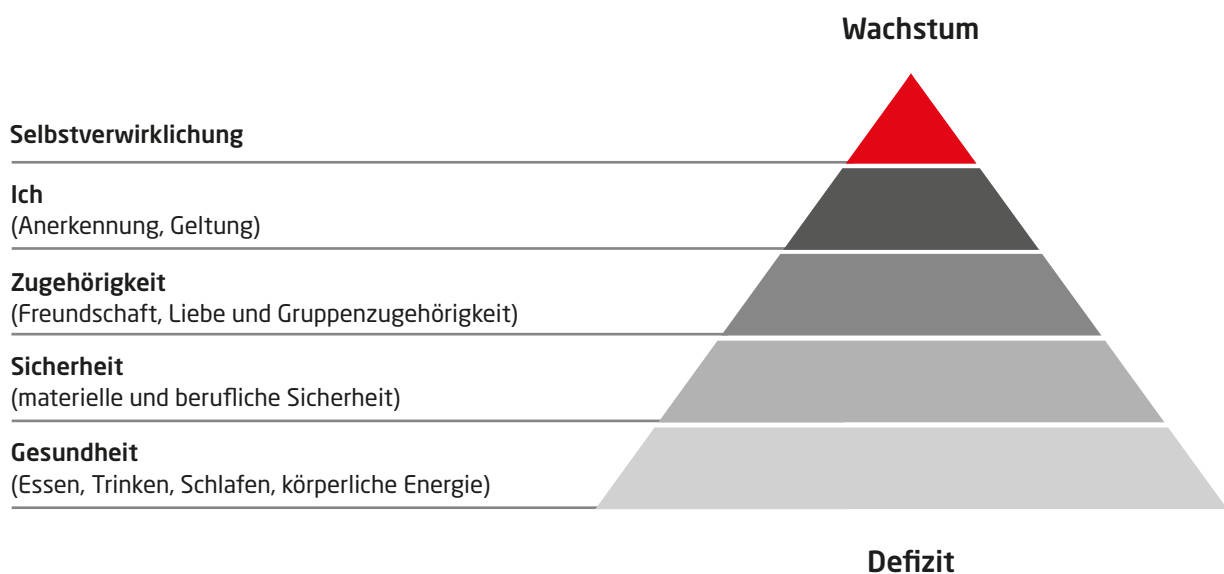
Nun können auch Sie dieses wunderbare Lebensgefühl erfahren.

Sie werden begeistert sein!

---

**„Bereichern auch Sie Ihr Leben um intensive Erfahrungen.“**

---





# Personal Fitness Training

## Training für Körper, Geist und Seele.

Das Personal Fitness Training von Rehbein personal coaching ist Ihre **individuelle und persönliche Begleitung** auf dem Weg zu neuen sportlichen Zielen.

Das Personal Fitness Training ist **zeitlich sowie örtlich flexibel** und dabei immer **individuell auf Ihre Leistungsfähigkeit und Zielsetzung abgestimmt**.

**„Kunden von Rehbein personal coaching kommen in den Genuss von ganzheitlichem, individuellem und zielgerichtetem Personal Fitness Training.“**

Genießen Sie gemeinsam mit Ihrem Personal Trainer in **exklusiver und ruhiger Atmosphäre** eine ganz persönliche Auszeit vom Alltag. Lassen Sie sich mitreißen und für Bewegung begeistern.

Ihr Personal Trainer unterstützt Sie mit **langjähriger Erfahrung** bei der korrekten Trainingsausführung, um Fehlhaltungen und Verletzungen zu vermeiden.

Selbstverständlich orientiert sich Ihr Personal Fitness Training dabei immer an den **neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen**.

Eine regelmäßige Überprüfung der Trainingsergebnisse erlaubt eine dezidierte Trainingssteuerung. Dies gewährleistet ein **effektives Training und garantiert Fortschritte**.

Durch eine **zuverlässige professionelle Begleitung** gelingt auch Ihnen die grundlegende Veränderung mit Leichtigkeit. Sie werden die Auswirkungen spüren: körperlich, geistig und seelisch.

Ihr Personal Fitness Training läuft dabei nach folgenden Schritten ab:

### ➤ 1. Fitness- und Gesundheitscheck

Nach dem gegenseitigen Kennenlernen an einem Ort Ihrer Wahl und der gemeinsamen Zielklärung, führt Ihr Personal Trainer mit Ihnen einen ganzheitlichen Check in Hinblick auf anthropometrische Daten, Vitaldaten, biometrische und inter-nistische Daten durch, um Ihre momentane Fitness- und Gesundheitssituation zu bestimmen.

### ➤ 2. Planung

Auf Grundlage Ihrer Zielsetzung, Ihrer Bedürfnisse und der Ergebnisse des Fitness- und Gesundheitschecks erstellt Ihnen Ihr Personal Trainer ein individuelles körperliches und mentales Trainingskonzept sowie einen Ernährungsleitfaden.

➤ Fitness- und Gesundheitscheck

➤ Planung

➤ Training

➤ Re-Check





### ➤ 3. Training

Im Rahmen des Trainings findet die Umsetzung Ihres individuellen Trainingskonzeptes ganzheitlich und gemeinsam mit Ihrem Personal Trainer statt. Ihr Training ist hierbei stets ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele ausgelegt.

### ➤ 4. Re-Check

Zur Gewährleistung einer nachhaltigen Verbesserung und zur Überprüfung des Fortschritts wiederholt Ihr Personal Trainer im Laufe der gemeinsamen Arbeit den Fitness- und Gesundheitscheck erneut mit Ihnen.

Kunden von Rehbein personal coaching kommen in den Genuss von ganzheitlichem, individuellem und zielgerichtetem Personal Fitness Training.



# Coaching

## Coaching für Körper, Geist und Seele.

**// Jeden Tag haben Sie aufs Neue die Wahl, wie Sie Ihr eigenes Leben gestalten möchten. //**

Rehbein personal coaching ist Ihr Begleiter auf dem Weg zu mehr **Eigenverantwortung für Gesundheit, Wohlbefinden** und einem neuen **Lebensgefühl**.

Dabei begleiten wir Menschen **zielorientiert** in Richtung Lösung.

Als Spezialist für ganzheitliche Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung bietet Rehbein personal coaching Ihnen Coaching zu den Themen **Gesundheit, Leadership und Lebensführung**.

Sie tragen bereits alle notwendigen Ressourcen für eine gewünschte Veränderung in sich. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre persönlichen Ressourcen wieder zu entdecken und gezielt einzusetzen. Nehmen Sie die Herausforderung an, gemeinsam mit Ihrem Coach zu sich selbst zu finden und neue Wege zu gehen!

Jeden Tag haben Sie aufs Neue die Wahl, wie Sie Ihr eigenes Leben gestalten möchten. Entscheiden Sie sich für ein Coaching mit Rehbein personal coaching und erwecken Sie Ihr volles Potenzial.





Ihr Coaching folgt dabei vier einfachen Schritten:

#### > 1. Klärung

Wir klären gemeinsam eindeutig Ihr persönliches Ziel. Ihre Wünsche stehen im Vordergrund und geben den entscheidenden Impuls für Ihren gewünschten Veränderungsprozess. In dieser Phase werden Ihre Vorstellungen in ein konkretes Ziel überführt.

#### > 2. Orientierung

Wir schaffen gemeinsam eine neue Orientierung, entdecken neue Perspektiven und unterstützen Sie dabei, Ihren neuen Weg zu finden und diesen in Begleitung Ihres Coaches zu gehen. Auf Grundlage Ihres Zieles entwickeln wir gemeinsam eine Lösungsstrategie. Gleichzeitig untersuchen wir den Ursprung Ihres Veränderungsanliegens.

#### > 3. Veränderung

Wir führen gemeinsam eine Veränderung durch. Die ersten Veränderungsprozesse haben bereits in den vorherigen Phasen begonnen, werden hier aber bewusst behandelt, fokussiert und forciert. Auf Grundlage Ihrer persönlichen Zielsetzung, schlagen Sie gemeinsam mit Ihrem Coach neue Wege ein. Sie werden sichtbare Veränderungen erleben und ein neues Lebensgefühl mit mehr Kraft, Motivation und Wohlbefinden spüren.

#### > 4. Abschluss

Wir integrieren gemeinsam die geschaffene Veränderung nachhaltig in Ihr Leben. Der Abschluss des Coachings ist ein notwendiger Teil des Gesamtprozesses und ausschlaggebend dafür, Sie langfristig bei Ihrer Umsetzung zu unterstützen. Dabei bilden Zwischenziele, klare Vereinbarungen und verbindliche Absprachen Ihren persönlichen Rahmen für die weiteren Schritte zum Ziel.

> Klärung      > Orientierung      > Veränderung      > Abschluss



Ein Unternehmen der

**Rehbein**  
group

## Wir nehmen uns Zeit für Sie

Wir nehmen uns Zeit für Sie, um mit ihnen über Ihre Wünsche, Ziele und Vorstellungen, sowie die Möglichkeiten von Training Diagnostik, Beratung und Coaching, zu sprechen.



Vereinbaren Sie direkt ihr persönliches Beratungsgespräch



05141 / 94 43 999



[info@rehbeinpersonalcoaching.de](mailto:info@rehbeinpersonalcoaching.de)



[rehbeinpersonalcoaching.de](http://rehbeinpersonalcoaching.de)