

HYROX
— OFFICIAL GYM

— ERNÄHRUNG · FITNESS ·
GESUNDHEIT

Mehr Energie.
Weniger
Körperfett.
Ohne Verzicht.

— UNSER ANSATZ

Echte Veränderung beginnt bei dir.

Jeder Mensch ist anders, wir starten nicht mit einem fertigen Plan, sondern mit dir.

Gemeinsam schauen wir, wo du stehst, was du erreichen möchtest und welcher Weg wirklich zu deinem Leben passt.

WAS UNS WICHTIG IST

- Individuell auf dich und deine Ziele abgestimmt
- Ernährung, Analyse und Training aus einer Hand
- Feste Ansprechpartner – Timo & Jan



Jan Eggers

Studierter Ökotrophologe
(B. Sc.), Universität Kiel ·
Personal Trainer

Timo Kohlemann

Zertifizierter
Ernährungsberater ·
Fitnesstrainer B-Lizenz



— ERNÄHRUNG

Ernährung, die zu deinem Alltag passt.

Wir schauen uns an, wie du isst, was dir schmeckt und wie dein Alltag wirklich aussieht. Daraus entwickeln wir **gemeinsam** eine Ernährung, die zu dir und deinem Leben passt.

- Keine Verbote, kein unnötiger Verzicht
- Ein Plan mit Gerichten, die dir wirklich schmecken
- Wir passen deine Ernährung an, wenn sich dein Alltag verändert

— ANALYSE

Messen. Verstehen. Verändern.

Bevor wir etwas ändern, schauen wir genau hin. So arbeiten wir mit deinen Zahlen, statt zu schätzen – und du siehst im Verlauf, was sich wirklich verändert.

- InBody 770: Körperzusammensetzung statt nur Gewicht
- Physical: Stoffwechsellmessung über die Atemluft
- Jedes Ergebnis besprechen wir verständlich mit dir

UNSERE MESSTECHNIK

InBody

Physical[®]



—
ZELLTRAINING

IHHT 45 Minuten liegen.

Gezielte Reize für deinen Körper – während du einfach entspannst. Über eine Atemmaske atmest du abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft. Die Intervalle steuert das Gerät. Wir begleiten jede Sitzung und werten sie anschließend ausführlich mit dir aus.



— PERSONAL TRAINING

Training auf eigener Fläche.

Trainiert wird bei uns im Studio – auf unserer eigenen Fläche und immer mit Timo oder Jan an deiner Seite.

- Personal Training – individuell für dich, auch zu zweit möglich
- Wir zeigen dir die Technik und korrigieren direkt
- Professionelles Trainingsequipment
- Dein Training wächst mit deinem Fortschritt

HYROX

— OFFICIAL GYM



Trainiere wie im Wettkampf.

Wir sind HYROX Official Gym in Walsrode. Mittrainieren kannst du bei uns auch ohne Wettkampfabitionen.

- Gruppenkurs montags und mittwochs
- Training an den HYROX-Stationen
- Auf Wunsch Vorbereitung für Single, Doubles oder Relay
- Eine Community, die zusammen trainiert und sich gegenseitig motiviert



— DEIN ERSTER SCHRITT

30 Minuten.
Kostenlos.

Im kostenlosen Erstgespräch per Zoom erzählst du uns, wo du stehst und was du erreichen willst. Wir sagen dir ehrlich, ob und wie wir dich unterstützen können.

 Google

4,9



aus 65 Bewertungen

Coaching ab **199 €** im Monat



www.ernaehrungsberatung-kohlemann.de

Heinrich-Hertz-Straße 2a · 29664

Walsrode

0151 26 69 27 37

info@ernaehrungsberatung-kohlemann.de

