

Unsere Philosophie

*Ihre Gesundheit hat für uns
höchste Priorität – die wir mit Kompetenz
und Leidenschaft stärken und
fördern wollen. Tag für Tag.*

Ernährungsberatung ist ein Teil unseres gesundheitlichen Gesamtkonzeptes.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung versorgt uns mit Nährstoffen und hat somit einen tiefgreifenden Einfluss auf unseren Körper. Sie beeinflusst unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit. Die Gefahr von chronischen Erkrankungen kann deutlich reduziert werden.

Doch oft stehen alte Gewohnheiten, Stress oder Unsicherheiten im Weg. Genau hier setzen wir an! Wir begleiten Sie mit einem individuellen Konzept, wo Sie Ernährungsberatung, funktionelles Training und mentales Coaching miteinander verbinden können und das alles unter einem Dach!

Ihre Wünsche und unser Fachwissen verarbeiten wir gemeinsam zu ihrem individuellen Konzept, das auf Sie abgestimmt ist, jederzeit angepasst werden kann und nie das Ziel aus den Augen verliert.



UNSERE GANZHEITLICHEN ANGEBOTE:



Funktionelles Training mit
Ingo Rohde & Silvan Seehaase,
Trainerteam –
Die perfekte Ergänzung zur
Ernährungsberatung
www.physiocitygym.de



Mentales Coaching mit Anja Weise –
Nachhaltige Verhaltensänderungen &
neue Routinen:
www.weisecoaching.de



PhysioCityGym GmbH
Klaus-Groth-Straße 6
22926 Ahrensburg

041 02 / 77 99 283
info@physiocitygym.de
www.physiocitygym.de



ERNÄHRUNGSBERATUNG

**TU DIR WAS
ISS DICH GUTES
GESUND!**



Hallo. Mein Name ist **Jörli Trieschmann**.

Ich bin seit über 30 Jahren Physiotherapeutin und habe mir mit dem Studium zur Ernährungsberaterin einen großen Wunsch erfüllt.

Ich bin überzeugt: **Die richtige Kombination aus Ernährung und Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden, energiegeladenen und erfüllten Leben.** Doch Theorie allein reicht nicht – entscheidend ist die praktische Umsetzung im Alltag. Genau dabei unterstütze ich Sie!

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen an Ihren persönlichen Zielen zu arbeiten und Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden zu unterstützen!

Direkter Kontakt:
ernaehrung@physiocitygym.de
041 02/77 99 283

Unser Angebot:

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ersttermin: 60 Min. (Einzeltermin)

Folgetermine: 30 Min. (Einzeltermine)

PAKET 1

Kombination
aus Ernährungs-
beratung
und **Training**

PAKET 2

Kombination
aus Ernährungs-
beratung
und **mentalem
Coaching**

PAKET 3

Kombination
aus Ernährungs-
beratung,
Training und
**mentalem
Coaching**

Alle Angebote können Sie natürlich auch separat buchen. Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage oder sprechen Sie uns gerne an.

Wann sind Sie bei uns richtig?

- Sie möchten sich informieren, wie eine gesunde Ernährung Ihr Wohlbefinden steigern kann.
- Sie wollen sich in Ihrem Körper wieder rundum wohlfühlen.
- Sie haben das Ziel, Ihr Gewicht zu reduzieren oder langfristig zu stabilisieren.
- Sie möchten nach einer Verletzung oder vor einer OP bestmöglich vorbereitet sein.
- Sie leben mit einer Erkrankung wie Diabetes, Bluthochdruck, Allergien oder Verdauungsproblemen und möchten mit Ernährung gezielt Ihre Gesundheit unterstützen.

UNSER 5-PUNKTE-PLAN

1. Wir starten mit einem ersten **kostenlosen Telefonat** über ihre aktuelle Situation, ihre Wünsche und Ziele.
2. Für eine lösungsorientierte Zusammenarbeit schicken wir Ihnen Unterlagen, damit wir beide vorbereitet in den ersten Termin starten können.
3. Der folgende **Ersttermin** dauert 1 Std. und umfasst eine ausführliche Anamnese, wir besprechen den Fragebogen und entwickeln gemeinsam Lösungen und Ideen, wie sie ihre Ziele erreichen können, ohne dabei ganz auf den Genuss des Essens zu verzichten.
4. Die **weiteren Termine** dauern jeweils 30 Minuten und sind in Anzahl und Abstand individuell flexibel. Wir analysieren, klären Fragen, entwickeln Maßnahmen und verfolgen so weiterhin Ihr Ziel!
5. Zwischen den Terminen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail zur Verfügung.



041 02/77 99 283
info@physiocitygym.de
www.physiocitygym.de