

Bewegen Sie sich

Es ist nie zu spät anzufangen



Praxis NahundGut
Gutstrasse 1, 8055 Zürich
Telefon: 044 241 11 22
E-Mail: praxisnahundgut@hin.ch

nah
+gut



Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag – Schritt für Schritt!

Unser Bewegungs-Coaching unterstützt Sie dabei, auf einfache Weise mehr Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren. Egal, ob Sie gerade erst beginnen oder bereits Erfahrung haben – wir begleiten Sie individuell und mit viel Engagement.

Wie funktioniert das Coaching?

- Individuell und persönlich: Wir passen das Coaching an Ihre Bedürfnisse an und gehen in kleinen, machbaren Schritten vor.
- Für alle da: Egal, wo Sie gerade stehen – wir helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.
- Nachhaltig und alltagstauglich: Wir zeigen Ihnen, wie Bewegung in Ihren Tagesablauf integriert werden kann, ohne dass es zu einer Belastung wird.

So starten Sie Ihr Coaching:

1. Vereinbaren Sie einen Termin: Sprechen Sie uns direkt an – ob in der Sprechstunde, am Empfang oder im Labor. Oder rufen Sie uns an.
2. Fragebogen ausfüllen: Beim ersten Termin nehmen Sie den Fragebogen mit, den Sie ausfüllen, um Ihr individuelles Coaching zu planen.
3. Gemeinsam aktiv werden: Mit unseren praxisorientierten Übungen bringen wir Sie in Bewegung!