

1. Kostenloses Erstgespräch (15 Min.)

Kennenlernen, Zielklärung und Einschätzung der Zusammenarbeit.

Danach erhältst du Zugang zu deinem persönlichen Buddy-Konto für Anamnese, Fragebögen und spätere Auswertungen.

2. Diagnostik-Termin vor Ort

Ganzheitliche Erfassung deines aktuellen Zustands durch:

BIA, Kaliper, Laktatdiagnostik und Spiroergometrie

Auf dieser Grundlage entsteht deine persönliche Strategie für Ernährung, Training, Regeneration und mentale Ressourcen.

Ab der ersten Messung startest du mit deiner wöchentlichen Verlaufsbegleitung.

Den Fragebogen zu Belastung und Erholung erhältst du jeweils sonntags per Mail (aktiv bis Mittwoch), damit wir deinen Verlauf gezielt im Blick behalten.

3. Individuelle Umsetzung

Veränderungen erfolgen Schritt für Schritt – angepasst an deine Ressourcen, deinen Alltag und deine Ziele.

Nicht alles gleichzeitig, sondern nachhaltig umsetzbar.

4. Begleitende Calls

Nach etwa zwei Wochen sowie in einem weiteren Gespräch passen wir Ernährung, Training und Alltag gemeinsam an und stabilisieren deine Fortschritte.

Ziel ist eine nachhaltige Entwicklung, die langfristig in dein Leben passt.