



## Mein Coaching

Mit viel Herzblut will ich meine jahrelange Erfahrung und meine Passion teilen, um dich beim Erreichen deiner Ziele zu unterstützen.

### Ziele

Folgend werden nur einige wenige Ziele aufgelistet, welche du mit mir gemeinsam erreichen wirst.

- Gesundheitsoptimierung  
(Gewichtsreduktion, Muskelaufbau,...)
- Lebensmehrwert generieren

- Hohe Lebensqualität bei starker psychischer und physischer Belastung, sowie im hohen Alter
- Weitere Zielsetzungen nach persönlichen Bedürfnissen

## Leistungen

(das biete ich an)

- Individuelle Trainingsplanung □ Anpassung Trainingsplanung
- Übungsempfehlungen via Training-Clips
- Ernährungsanpassung/-optimierung
- Supplementeplan
- Empfehlung von Adaptogenen\*
- Tagesplanung / daily routine inkl. Tipps und Tricks
- Körperreinigung (Detox/Darm/Leber)
- Stressbewältigung
- WhatsApp Support (24/7)
- Wöchentliche Updates
- Weitere Leistungen nach Vereinbarung

\*Zur Energiesteigerung/Stimmungsverbesserung/Korrektur von hormonellen Problemen/Stabilisierung des Blutzuckers/Verbesserung des Gedächtnisses und Denkprozesse/Verlangsamung des Alterns

## Kosten

- Erstgespräch (30min) kostenlos
- 3-Monats-Abo (Mindestlaufzeit) – 1.500fr
- 6-Monats-Abo – 2.700fr (inkl. 10% Rabatt)
- Zoom oder Coach Call (60min) – 120fr

**!Vorauszahlung!**

**!Supplemente nicht im Preis inkludiert!**

**!Zeitstopp bei Unfall oder Krankheit / nicht bei Ferien!**

**!Keine Geld-zurück-Garantie!**

## Weitere Informationen

Empfehlungen erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen  keine Haftung! Bei Unsicherheiten bitte deinen Arzt konsultieren. Bei Notwendigkeit wird eine Arztkonsultation empfohlen.

Ich freue mich auf DICH!

Grüße

Jacqueline „Jay“ Fuchs

[redfoxlady@outlook.com](mailto:redfoxlady@outlook.com)

