

# Neue Wege zu persönlichen Zielen

Coaching in der Natur zu  
Gesundheit, Training und Ernährung



Seit 2001 vermittelt Bianca Hertlein (51) einen souveränen Umgang mit Gesundheit, Training und Ernährung im motivierenden Privatcoaching 1:1, maßgeschneidert auf Voraussetzungen, Lebensumstände und Ziele ihrer Klienten.

## Mit Rückenschmerzen,

### Bewegungsmangel und ein paar Kilos zuviel,

24/7 engagiert im (vorwiegend sitzenden) Beruf, kam Bianca Hertlein von einem Extrem ins andere – zu viel Sport, einseitige Essgewohnheiten, Verletzungen durch Wettkämpfe, Überlastung, ZWANGSPAUSE. Zeit zum Nachdenken. Und dafür, einen Weg zu finden, zu einer sportlichen Form und gesunden Lebensweise zu gelangen ohne Limitierung von Genuss und ohne Raubbau am Körper, ohne schlechtes Gewissen. Es kann nicht nur Schwarz und Weiß geben. Ein guter Plan muss ausgewogen sein.

## Es hat funktioniert –

### und der eigene Weg wurde zur Profession.

Seit vielen Jahren vermittelt Bianca Hertlein nun mit großer Leidenschaft und Motivation ihr Erfolgsprogramm im Privatcoaching 1:1 – individuell maßgeschneidert auf die Voraussetzungen, Lebensumstände und Ziele ihrer Klienten.

## Und was bedeutet das für Sie?

Was liegt momentan näher, als rauszugehen? Während des Coachings auf dem gemeinsamen Weg draußen in der Natur,

beim Spazieren, Walken oder Wandern, im Park oder Wald oder in den Bergen, bekommen Sie den Kopf frei und es ergeben sich neue Blickwinkel. Möchten Sie fit werden? Gewicht optimieren? Eine sportliche Figur? Sich länger jung fühlen? Schmerzen loswerden? Besser essen? Eine geeigneten Sportart für sich finden? Was sind Ihre Beweggründe? Im „Coaching by walking“ werden Muster aufgedeckt, Zwänge und falsche Erwartungen abgeschüttelt, realistische Ziele definiert. Sie erhalten **konkrete Lösungsvorschläge, was Sie in den jeweiligen Bereichen optimieren sollten.**

**Wenn Sie im neuen Jahr mehr für sich tun möchten in Sachen Gesundheit, Fitness, Ernährung, Anti-Aging, Stabilität und Ausgeglichenheit, dann ist dies für Sie vielleicht genau das Richtige:** Bewegung an der frischen Luft und gleichzeitig Anleitung und Know-How-Transfer vom erfahrenen und zertifizierten Profi. Motivation, gute Laune und der richtige Schubs, damit alles in den Fluss kommt. Natürlich mit der Option auf weitere Zusammenarbeit. Mit Ihrem persönlichen Coach an der Seite kann das neue Jahr nur gut werden.

## Bianca Hertlein · Coaching in Bewegung

An der frischen Luft. In und um Nürnberg und im Allgäu.  
0176/48390567 · [hallo@hertleincoaching.de](mailto:hallo@hertleincoaching.de)  
[www.hertleincoaching.de](http://www.hertleincoaching.de)