

Hibrid életmód coaching szolgáltatás leírása

Kinek ajánlom ezt a szolgáltatást?

- Aki tud egyedül edzeni, de felügyeletre, motivációra vágyik
- Aki nem tud/szeret egyedül edzeni, edzővel edzene szívesen
- Aki már nem teljesen új az edzőtermek / otthoni edzés világában, de szeretne magasabb szintre jutni
- Aki kezdő és még csak most ismerkedik az edzőtermek világával
- Aki korrekcióra, iránymutatásra vágyik
- Aki az alapoktól szeretné elsajátítani a gyakorlatok helyes kivitelezését
- Akit motivál, ha bizonyos időközönként el kell számolnia valakinek
- Aki megrekedt egy folyamatban és segítségre van szüksége
- Aki az életmódváltásra egy komplex egész dologként tekint
- Akinek iránymutatásra, korrekcióra, segítségre van szüksége az étkezéssel kapcsolatban

Kinek NEM ajánlom a szolgáltatást?

- Aki nem elkötelezett a céljai mellett
- Aki nem tud időt szakítani arra, hogy edzőterembe járjon
- Aki gyors csodadiétát, csodamódszert keres
- Aki nem hajlandó a régi szokásaiból kitörni, mindig kifogásokat gyárt, nem elhivatott
- Akinek bármilyen komolyabb egészségügyi- ill. mozgásszervi problémája van

Mit kapsz tőlem a szolgáltatás keretein belül?

- Személyre szabott kalória- és makrotápanyag keretet
- Oktatóanyagokat, tippet, tévhitet elosztatását, recepteket tartalmazó ebookokat
- Megtanítalak, hogyan tudsz flexibilisen, önállóan, a céljaidhoz igazítva étkezni
- Személyre szabott edzésterv, a te életmódodba illeszthető edzésnap mennyiséggel
- Heti előre egyeztetett számú közös edzés a 17. kerületi Power Gymben (a maradék edzésnap elvégzése -ha van- a te feladatod lesz!)
- Heti check in-ek, ezek kiértékelése, korrekció a terveken, ha szükséges
- Folyamatos kapcsolattartás

Mi a jelentkezés menete?

- Ha kiválasztottad, melyik szolgáltatásom szeretnéd igénybe venni, kérlek vedd fel velem a kapcsolatot a suli.tami.fit@gmail.com emailcímen, vagy elérhetőségeim valamelyikén. Ha bizonytalan vagy abban, melyik csomag lenne számodra a megfelelő, foglalj időpontot egy díjmentes felfedező hívásra az alábbi linken: www.calendly.com/suli-tami-fit/30min
- A jelentkezés után küldök neked egy állapotfelmérő kérdőívet, az utalási adatokat és a számlázási adatokat tartalmazó emailt.

- A kérdőív alapján elkészítem az étrended és az edzésterved. Igény esetén telefonon / Zoom hívásban elmagyarázom a dolgokat és válaszolok a felmerülő kérdéseidre, ezt a konzultációt az ár tartalmazza.
- Az első közös edzésünk alkalmával mobilitás felmérést végzek, megtanítok neked egy bemelegítési- és egy nyújtási protokollt
- Általában vasárnaponként küldöm ki a check in adatlapokat. Minden héten vissza kell küldened, én pedig kiértékelem a heti teljesítményed, javaslatokat teszek, korrekciózok, ha kell, válaszolok a hét alatt felmerült kérdéseidre.
- Ha bármikor elakadnál a hét folyamán, keress bátran messengeren, 24 órán belül válaszolok!
- A jelenléti edzés alkalmak időpontjait általában hetente egyeztetjük. Heti 1 vagy 2 közös edzésre van lehetőség.

VIP Hibrid coaching szolgáltatás leírása

Mit kapsz a VIP szolgáltatásban?

- Minden elemét a hibrid coachingnak
- 2db 60 perces online konzultációs alkalom, ahol a nagyobb elakadásokat, tévhitet tudjuk helyretenni, önmunkát tudunk végezni (az induláskor kérhető magyarázó konzultáció nem számít bele a 2 alkalomba!)
- A heti check in mellett egy hét közbeni check in-t is küldök neked, hogy biztosan meglegyen a húzóerő! Emellett a hibákat, elakadásokat is hatékonyabban tudjuk javítani, így gyorsabb ütemben fejlődhetsz!
- Ha bármi kérdésed merül fel hét közben, a megválaszolása prioritást élvez!

Kinek ajánlom ezt a szolgáltatást?

- Akinek maximális felügyelet, támogatás kell
- Aki szeretne minél gyorsabban, hatékonyabban fejlődni
- Aki hajlandó beletenni a munkát annak érdekében, hogy gördülékenyen menjen a közös munka