

IST DEIN WILLE.

CHANGE YOU|r future



Komm in deine Energie

1:1 Coaching
INDIVIDUELL | PERSÖNLICH | EFFEKTIV

Personalcoaching ist keine Betreuung von der Stange, sondern eine exklusive Dienstleistung – ganz gezielt abgestimmt auf dich, deine Bedürfnisse und deine Ziele.

Statt Massenbetrieb bekommst du bei mir 100 % persönliche Betreuung – ergänzt durch strukturierte Pläne, individuelle Empfehlungen und professionelle Begleitung über die Coaching-App.

Mein Coaching ist deine Antwort auf jahrelanges Ausprobieren ohne nachhaltige Ergebnisse.

PERSONALTRAINING



CHANGE YOU|r life

FÜR DICH.
FÜR DEIN LEBEN.



Buche dein unverbindliches
Beratungsgespräch

☎ 0177 60 38 198



Ursula Wascher
Liz. Personaltrainerin &
Ernährungsberaterin
Esslinger Strasse 10
72669 Unterensingen

www.personaltraining45plus.de

📷 #personaltraining45plus

Individuelles 1:1 Coaching

Training & Ernährungsberatung
für Entschlossene
ab 45 Jahren



CHANGE YOU|r future

PERSONALTRAINING





CHANGE YOU|r body

Entdecke deine Kraft

MUSKULATUR
ERHALTEN | AUFBAUEN | DEFINIEREN

Krafttraining ist dein Schlüssel zu einem starken, attraktiven und gesunden Körper.

Es stärkt deine Muskulatur, schützt deine Knochen, verbessert deine Haltung, gibt dir mehr Energie und lindert viele Schmerzen. Gleichzeitig formt es eine definierte, selbstbewusste Silhouette. Du übernimmst wieder die Kontrolle über deinen Körper – und gestaltest aktiv, wie du dich fühlen und aussehen möchtest.

Ob Körperfettreduktion, Muskelaufbau/-erhalt oder Schmerzlinderung: Krafttraining ist in jedem Alter und jedem Gesundheitszustand möglich und bringt dich zuverlässig an dein Ziel. Du trainierst dort, wo du dich am wohlsten fühlst – im Gym, zu Hause oder draußen. Gemeinsam finden wir deinen Weg, damit du motiviert bleibst.

Entdecke endlich deine beste Version!

PERSONALTRAINING

45⁺ by Ursula

Mein Angebot für deinen Erfolg

COACHING-PAKETE Premium / Medium / Light

Deine Komplettpakete für echte Veränderung. Personaltraining, Ernährungsberatung, App-Betreuung, Trainingspläne, Rezeptdatenbank, Fortschrittskontrolle und WhatsApp-Support – je nach Paket mit 1-3 Trainings pro Woche und zusätzlichen Extras wie Einkaufsbegleitung.
Für alle, die keine halben Sachen machen!

JUST TRAIN

1:1 Personaltraining für mehr Kraft, Beweglichkeit, Muskelerhalt und eine definierte Figur – flexibel im Gym, zu Hause oder Outdoor.
Entdecke deine innere Stärke!

NUTRITION RESET

Analyse deiner Essgewohnheiten, klare Nährstoffempfehlungen, Rezeptdatenbank, App-Betreuung und individuelle Strategien für nachhaltiges Gewichtsmanagement.
Struktur statt Diät

TRAININGSPLANERSTELLUNG

Individuelle Trainingsplanung für alle, die bereits trainieren und neue Impulse brauchen.

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Gewichtsmanagement, Ernährung & Training – online oder vor Ort.



CHANGE YOU|r life

Entdecke deine Leichtigkeit

ABNEHMEN
OHNE VERZICHT

Verstehe, was dein Körper wirklich braucht und erlerne alles rund um zielgerichtete Ernährung. Wir analysieren gemeinsam deinen IST-Zustand, decken mögliche Ernährungsfallen auf, optimieren deine Nährstoffversorgung und machen Ernährung endlich alltagstauglich. Wenn du möchtest, gehen wir zusammen einkaufen und stellen deine Ernährung Schritt für Schritt so um, dass sie zu dir und deinem Alltag passt.

Ohne Diätstress. Ohne Verzicht. Nur klare Strukturen, die dir ein nachhaltiges Gewichtsmanagement ermöglichen – und dir zu neuer Leichtigkeit verhelfen.

Für weniger Gewicht, mehr Energie und ein leichteres Körpergefühl.

Beratung online per Zoom oder vor Ort - du bestimmst, was zu dir passt!

PERSONALTRAINING

45⁺ by Ursula