



ROBERT HEINLEIN

Personaltrainer, Sportfachwirt, Physiotherapeut,
Entspannungstrainer, Foodcoach

„In der Mitte liegt der edle Weg“ *Siddartha Gautama*

Jeder Mensch ist einzigartig, sowohl in seiner Physis als auch in seiner Psyche!

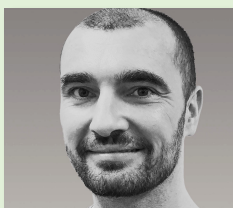
Genau das macht meinen Beruf so spannend. Sie haben Ihre eigenen Voraussetzungen und Bedürfnisse, auf die ich meine Arbeit abstimme. Sie bekommen kein festes Konzept vorgesetzt, sondern es entwickelt sich mit Ihnen. Nur so kann es langfristig in Ihren Alltag integriert werden, zwischen Beruf, Familie und Freizeit.

Seit 2004 begleite ich Menschen auf Ihrem Weg in ein aktives, bewusstes und gesundes Leben. Angefangen hat alles mit der Trainer-B-Lizenz. Meinen Wissensdurst stillte ich mit diversen Fortbildungen, über die A-Lizenz bis hin zum Sportfachwirt. Es folgte schließlich die Ausbildung zum Physiotherapeut. Auch hier gehören regelmäßige Aus- und Fortbildungen zum Berufsalltag. Als bislang letzten Schritt integrierte ich das Coaching, speziell das Stress- und Mentalcoaching in mein berufliches Know How.

Life is what you make it!

Coaching Schwerpunkte:

Ergonomie am Arbeitsplatz
der Alltag als Fitnessstudio
Ernährungspsychologie
gute Ernährung die Spaß macht
Foodtipps
Entspannungstypen
Lifehacks für einen entspannten Tag



Kontaktdaten:
Mobil: 0151 10916163
Email: rh@kuhr-haus.de