

Gesundheitscoaching Ennigerloh



Sylke Pahlenkemper

Medizinische Fachangestellte, Entlastende
Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis
(EVA und VERAH),

Schulungskraft für Betroffene mit Diabetes,
Bluthochdruck, Asthma, COPD und Epilepsie

Zertifizierter Ernährungscoach IHK, LOGI-
Coach, Beraterin bei Lebensmittelallergien
und -unverträglichkeiten, Fastenleiterin AGL,
Rauchfrei-Coach,

Nordic-Walking-Kursleiterin, smovey-Coach

GESUNDE LEBENSFÜHRUNG

dient zur Vorbeugung und Behandlung von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie Gefäßerkrankungen und deren Folgeschäden wie z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall

***Was gehört zu einer
gesunden Lebensführung?***



- › Gesunde Ernährung
- › Regelmäßige Bewegung
- › Rauchfrei leben

Ich unterstütze Sie gerne auf Ihrem Weg
zu einer gesunden Lebensführung

www.gesundheitscoach.me

Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe

MEIN ANGEBOT

(Gruppen- oder Einzelcoaching):

> ERNÄHRUNGSKURSE:

- **Gesunde Ernährung/Gewichtsreduktion:**
Individuelle Lösungen und Empfehlungen mit wertvollen Tipps
- **Fastenkurse:** Basenfasten sowie Buchinger Fasten

> BEWEGUNGSKURSE:

- Nordic-Walking-Treff
- smovey-Ausdauer- und Krafttraining
Spaß und Motivation in der Gruppe

> RAUCHFREI WERDEN:

- Vorbereitung, Rauchstopp, Stabilisierung
Merken Sie schon nach kurzer Zeit eine gesundheitliche Verbesserung

> SEMINARE für Betroffene mit

chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Asthma, COPD und Epilepsie

- Gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Erkrankung



GESUNDHEITSCOACH

Sylke Pahlenkemper

Kosten

Gruppenkursus	Kosten
Ernährung Gewichtsreduktion "Gesunde Ernährung" 6 Kurswochen	140 Euro
Ernährung Fastenkurse "Basen-/Buchinger-Fasten" 6 Treffen à 2 Std.	120 Euro
Nordic Walking Treff 1 x wöchentlich á 60 Min.	15 Euro mtl. +10 Anmeldegebühr
Smovey-Kurs 10 Wochen à 45 Min.	70 Euro + ggf. Leihgebühr 30 €
Rauchfrei-Kurs 4 Wo. á 2-3 Std.	190 Euro ggf. Kostenerstattung durch Krankenkasse
Rauchfrei-Nachtreffen je	30 Euro
Schulungen Diab.,Asthma,COPD,Bluthoch druck	ggf. über Krankenkasse
Einzelcoaching á 60 Minuten	60 Euro

Anmeldung bei



GESUNDHEITSCOACH

Sylke Pahlenkemper

Tel. 02524/9292275

Fax 02524/9292276

Handy 0175/2745300

Mail: info@gesundheitscoach.me

www.gesundheitscoach.me

smovey-Coach-ID: DE00979