

**KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.
FÜR RESULTATE, DIE BLEIBEN.**

ZLATNILAV

PROFESSIONAL FITNESS AND BODYBUILDING COACHING

**DEIN EINSATZ - UNSERE EXPERTISE.
EINE KOMBINATION, DIE ERFOLGE GARANTIERT.**

ALL-IN COACHING

DEIN ERFOLG IM FOKUS

Das **ALL-IN Coaching** ist dein Rundum-Paket für nachhaltigen und messbaren Erfolg. Egal, ob du ein ambitionierter Athlet bist, der sich auf Wettkämpfe vorbereitet, oder deine Fitnessziele als leidenschaftlicher Hobbysportler verfolgst – das ALL-IN Coaching bietet dir alles, was du benötigst, um deine Grenzen neu zu definieren. Mit umfassender Betreuung in Training, Ernährung, Supplementierung und Lifestyle-Optimierung steht dein Fortschritt bei uns an erster Stelle.

Warum unser ALL-IN Coaching?

Massgeschneiderte Betreuung – Jede Person ist einzigartig, und so auch deine Ziele und Bedürfnisse. Dein Trainings- und Ernährungsplan werden präzise auf dich zugeschnitten und regelmäßig angepasst, um dir maximale Fortschritte zu sichern. Wir stehen dir jederzeit beratend zur Seite und sorgen dafür, dass du das Beste aus jeder Einheit herausholst.

Ganzheitlicher Ansatz – Von spezifischem Training und maßgeschneiderten Ernährungsplänen bis hin zu mentalem Coaching und Stressmanagement kümmern wir uns um alle Aspekte deines Wohlbefindens. Du wirst spüren, wie sich eine konsequent abgestimmte Betreuung in allen Lebensbereichen positiv auf deine Fitness und Lebensqualität auswirkt.

Flexibilität und Verfügbarkeit – Unser ALL-IN Coaching bietet dir den Vorteil, jederzeit im direkten Kontakt mit uns zu bleiben. Mit Hilfe unseres 24/7 WhatsApp-Support, regelmäßigen Feedbacks und Check-In's stellen wir sicher, dass du nicht nur physisch, sondern auch mental bestens betreut bist – egal, welche Fragen oder Herausforderungen auftauchen.

Was erwartet dich im ALL-IN Coaching?

1. Individuelle Trainingsplanung

Dein Trainingsplan wird von uns auf Grundlage deiner Ziele, deines aktuellen Fitnesslevels und deiner Fortschritte gestaltet und bei Bedarf angepasst. Jede Übung und jeder Ablauf sind exakt auf deinen Körper und dein Leistungsvermögen abgestimmt, sodass du sicher und effizient trainierst.

2. Maßgeschneiderter Ernährungsplan

Wir entwickeln einen Ernährungsplan, der optimal auf deinen Stoffwechsel, deine Vorlieben und deine Trainingsziele abgestimmt ist. Ernährungsberatung und Anpassungen gehören selbstverständlich dazu, sodass du jederzeit die bestmögliche Unterstützung für deinen Erfolg erhältst.

3. Ergänzender Nahrungsergänzungs-Plan

Unsere fundierte Beratung zur Supplementierung wird ebenfalls auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Wir empfehlen gezielt Nahrungsergänzungsmittel, die deine Fortschritte unterstützen und deine Gesundheit fördern.

4. Regelmäßige Check-ins und Anpassungen

Alle zwei Wochen führen wir ein sehr detailliertes Check-In durch, bei dem wir anhand eines ausführlichen Fragebogens deinen Fortschritt analysieren und die Ziele und Pläne anpassen. Du erhältst ehrliches und fundiertes Feedback, das dir hilft, auf dem optimalen Weg zu bleiben.

5. Technikanalysen und Video-Feedback

Wir legen großen Wert auf die perfekte Ausführung jeder Übung und nutzen Video-Feedback, um dir spezifische Anweisungen zu geben. So stellen wir sicher, dass jede Bewegung sitzt und du dich technisch kontinuierlich verbesserst.

6. Gesundheits- und Lifestyle-Optimierung

Ein integraler Bestandteil unseres Coachings ist die Optimierung deines Lebensstils, um deinen Erfolg langfristig zu sichern. Dazu zählen Stressmanagement, Schlafoptimierung und Strategien zur allgemeinen Gesundheitsförderung, damit du dich in allen Lebensbereichen wohl und leistungsfähig fühlst.

7. Wettkampfvorbereitung und Betreuung vor Ort

Für ambitionierte Athleten bieten wir eine umfassende Wettkampfvorbereitung, die alles von intensiven Trainingszyklen und Ernährungsstrategien bis hin zu spezialisierten Posing Workshops abdeckt. Am Wettkampftag selbst stehen wir dir vor Ort zur Seite, damit du dich voll auf deine Leistung konzentrieren kannst und perfekt vorbereitet bist.

8. 24/7 WhatsApp-Support

Mit unserem direkten Support sind wir jederzeit für dich erreichbar. Ob Fragen, Motivationsschub oder rasches Feedback – du hast jederzeit einen Ansprechpartner, der dir zur Seite steht.

Deine Vorteile im Überblick

- **100% individuelle Betreuung:**
Jeder Plan, jede Einheit und jede Anpassung sind speziell auf dich und deine Ziele zugeschnitten.
- **Ganzheitliche Unterstützung:**
Wir berücksichtigen Training, Ernährung, Supplementierung und Lifestyle in einer abgestimmten Balance.
- **Ständige Weiterentwicklung:**
Dein Coaching bleibt dynamisch – durch regelmäßige Anpassungen und Updates deiner Pläne.
- **Sicherheit und Präzision:**
Mit Technikanalysen und persönlichem Feedback garantieren wir eine korrekte Ausführung und verhindern Fehlbelastungen.
- **Wettkämpferbetreuung:**
Ob erster Wettkampf oder Profi-Bühne, wir bieten dir eine durchdachte Wettkampfvorbereitung und vor Ort Betreuung für maximale Unterstützung.
- **24/7 Kontakt und Verfügbarkeit:**
Sofortige Unterstützung, egal wann du sie benötigst.
- **Fundierte Gesundheitsberatung:**
Du profitierst von präventiven Ansätzen, die deine allgemeine Gesundheit fördern und Risiken minimieren.

Häufig gestellte Fragen

Was unterscheidet das ALL-IN Coaching von anderen Programmen?

Das ALL-IN Coaching vereint eine umfassende Betreuung mit individueller Anpassung und kontinuierlicher Verfügbarkeit. Unsere Rundumbetreuung geht über das reine Training hinaus und sorgt dafür, dass du in allen Lebensbereichen unterstützt wirst.

Bietet ihr auch eine Betreuung am Wettkampftag an?

Ja, unsere Wettkampfvorbereitung umfasst auch eine Betreuung am Wettkampftag vor Ort, damit du dich vollkommen auf deine Leistung konzentrieren kannst und professionell unterstützt wirst.

Wie oft kann ich das Technik-Feedback nutzen?

Das Video-Feedback steht dir bei Bedarf jederzeit zur Verfügung. Wir analysieren deine Übungsausführungen so oft wie nötig, um sicherzustellen, dass du alle Übungen präzise und sicher ausführst.

INVESTIERE IN DEINEN ERFOLG

Das ALL-IN Coaching ist eine langfristige Investition in deine Fitness und Gesundheit. Unser Ziel ist es, dich bei jedem Schritt auf deinem Weg zu unterstützen und dir durch gezielte, professionell abgestimmte Betreuung zu nachhaltigen Resultaten zu verhelfen.

Wir freuen uns auf dich!