



vital.expertise[®]

- Optimierung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Persönlicher Ansprechpartner
- Persönliche Zielfindung
- Messbare Erfolgskontrolle



VITAL-MANAGEMENT

Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind der Schlüssel für Ihre Lebensqualität und Ihren Erfolg. Das Vital-Management vital.expertise® hilft Ihnen, die Ressourcen Ihrer Vitalität zu erkennen und ermöglicht Ihnen mit der persönlichen und messbaren Zielsetzung ein optimiertes Vital- und Selbst-Management im Alltag.

Nach der Start-Analyse begleitet Sie durch Ihr individuelles Vital-Programm in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stress ein Vital-Manager als kompetenter Ansprechpartner. Er vermittelt Ihnen Wissen und Hilfestellungen, die in Ihren Alltag passen. In der individuellen Beratung werden Ihre Bedürfnisse und Voraussetzungen berücksichtigt. Sie arbeiten direkt an Ihren persönlichen Zielen und optimieren Ihre Vitalität.

Nach einer angemessenen Beratungszeit zeigen wir Ihnen mit der Kontroll-Analyse die Erfolge Ihres Trainings und die Optimierung Ihrer Vitalität auf. Die Ergebnisse werden Sie motivieren, auch weiterhin Ihre Vitalität zu erhalten und auszubauen.

- Erstellung der Expertise in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stress
- Aufzeigen von Gesundheitsressourcen
- Ausgangslage für das persönliche Vital-Programm



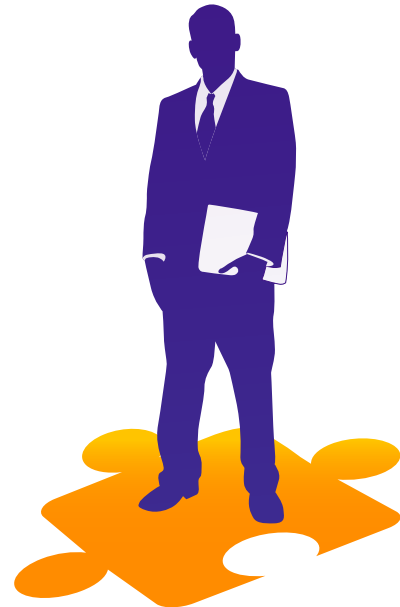
START-ANALYSE

Mit dem Vital-Check beginnt das Vital-Management. Durch das Ergebnis der 90 Minuten umfassenden Analyse werden Ihre Gesundheits- und Leistungsressourcen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stress aufgezeigt.

Die Methodik unseres Vital-Checks wird seit 15 Jahren wissenschaftlich angewandt und liefert zuverlässige und validierte Ergebnisse. Dieses Verfahren zum Erschliessen von Gesundheitsressourcen und optimierter Vitalität sowie zur Verbesserung des Funktionalen Alters ist weltweit einmalig.

Die Start-Analyse ist die Grundlage für Ihr persönliches vital.expertise®-Ticket. Unser Experten-Team sorgt für eine umfassende Auswertung Ihres Vital-Checks, die Sie und Ihr Vital-Manager für die Festlegung Ihrer persönlichen Vitalitätsziele verwenden. Mit Ihrem Vital-Manager entwickeln Sie Ihr vital.expertise®-Ticket – ein Vital-Programm, das Ihren Interessen und Ihrem Alltag angepasst ist.

- Individuelle Betreuung
- Analysegestütztes Vital-Programm
- Flexible Termine
- Ganzheitlicher Ansatz
- Organisation von weiterführenden Hilfestellungen



VITAL-PROGRAMM

Das Vital-Management vital.expertise® optimiert Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit für Beruf und Freizeit. Der ganzheitliche Ansatz, bei dem Bewegung, Entspannung und eine bewusste Ernährung im Vordergrund stehen, sind Schwerpunkte Ihres persönlichen Vital-Programms.

Der Vital-Manager gibt Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe, die in Ihren Alltag passt. Gemeinsam trainieren Sie praktische Übungen. Sie erweitern Ihr persönliches Wissen über die Optimierung von Bewegung, Ernährung und Stress-Management. Auf Wunsch steht Ihnen der Vital-Manager auch als Personal-Coach zur Verfügung oder er vermittelt Ihnen spezialisierte, qualitätsbewusste Partner anhand Ihres Vital-Programms, dem vital.expertise®-Ticket.

Ort und Zeit der etwa fünfmonatigen individuellen Betreuung sind für Sie frei wählbar und werden auf Ihre Termine und Verpflichtungen abgestimmt.

- Objektive Kontrolle der persönlich gesetzten Ziele
- Selbstbestätigung und Motivation
- Nachhaltiger Wissenserwerb
- Festigung und Ausbau der persönlichen Gesundheitskompetenz



KONTROLL-ANALYSE

Der Erfolg Ihres Vital-Programms wird mit einem abschließenden Vital-Check objektiv gemessen. Gemeinsam überprüfen Sie und der Vital-Manager Ihre persönlichen Ziele und den Status Ihrer Vitalität und Leistungsfähigkeit. Sie erhalten die Bestätigung und Motivation, um auch weiterhin die Ressourcen Ihrer Gesundheit auszubauen.

Die Weiterführung Ihres persönlichen Vital-Programms steigert Ihre Lebensqualität und Stressresistenz und bringt Ihnen neue Motivation und innere Stärke.

Erfahren Sie selbst, dass Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit die Grundlage für Ihr Wohlbefinden und Ihren Erfolg sind.

Vital-Management vital.expertise®
*unterstützt Sie bei der Optimierung Ihres Vital- und
Selbst-Managements im Alltag*

Vital-Check
wird als Start- und Kontroll-Analyse eingesetzt

vital.expertise®-Ticket
*Ihr persönliches Vital-Programm - von unserem
Experten-Team und Ihrem Vital-Manager entwickelt*

Persönliche Vitalitätsziele
*Individuelle Ziele zum Ausbau Ihrer Vitalität,
Gesundheits- und Leistungsressourcen*

Das Vital-Management vital.expertise® ist ein Produkt
von vital.services

vital.services
Ansprechpartner: Florian Meißner

Goldschmidtstraße 27
D - 04103 Leipzig

Telefon +49 (0)341 - 56 56 510
Fax +49 (0)341 - 56 56 509

info@vital-expertise.de
www.vital-expertise.de

www.vital-expertise.de