

Innere Balance entsteht, wenn Schlaf, Bewegung, Ernährung und Mindset im Einklang sind. Schlaf regeneriert, Bewegung belebt, Ernährung stärkt – und ein positives Mindset verbindet alles zu Ruhe, Energie und Wohlbefinden.



STARTE JETZT DURCH!

> **Mach den ersten Schritt zu mehr Fitness, Energie und mentaler Stärke.**

PK
COACHING



PATRICK KAMINSKI COACHING

- > fitnesscoach-nordhorn.de
- > Mobil 01515 48 93 584
- > E-Mail info@pk-coach.de



PK
COACHING

PATRICK KAMINSKI
COACHING

*DEIN COACH FÜR
FITNESS, ERNÄHRUNG
UND MENTALE STÄRKE*

Ich begleite dich individuell auf deinem Weg zu mehr Energie, Balance und Wohlbefinden – mit effektiven Trainings, bewusster Ernährung und mentalem Coaching. Ob in Nordhorn oder Umgebung, draußen an der Vechte, bei dir zu Hause oder in der Gruppe – wir finden gemeinsam deinen Weg.

WARUM PATRICK KAMINSKI COACHING?

- > **Individuelles Coaching für jeden Lebensstil**
- > **Ganzheitlicher Ansatz: Fitness, Ernährung, Mentaltraining & Schlaf**
- > **Flexible Locations: Outdoor, Zuhause oder in der Gruppe**
- > **Angebote für Kinder, Erwachsene & Unternehmen**

FITNESS & BEWEGUNG

Athletic 59 €
Für Einzel- oder Mannschaftssport. 8 Einheiten

Home Fitness 59 €
Effektives Training zu Hause oder draußen, auch mit minimalem Equipment. 8 Einheiten

Outdoor Fitness Group 59 €
Fitness gemeinsam draußen, bei jedem Wetter. 8 Einheiten

In Shape 59 €
Individuelles Programm für besondere Anlässe (Hochzeit, Event). pro Stunde

KÖRPER & GEIST

Food for Mood 59 €
Individuelle Ernährungsberatung für mehr Energie & Wohlbefinden. pro Stunde

Mental Coach Preis nach Vereinbarung
Mentale Stärke für Sport, Teams oder Beruf.

Schlaftrainer 129 €
6-Wochen-Kurs für besseren Schlaf und mehr Leistungsfähigkeit. je Teilnehmer Firmen auf Anfrage

FÜR KINDER

Kid(s) get Fit (8 Monate – 3 Jahre) 59 €
Spielerisches Kinderturnen mit Fokus auf Spaß, Bewegung & motorische Förderung. 8 Einheiten