

# MEIN NEUER WEG

PERSONAL TRAINING MIT NORBERT FRANZ

**„Sei achtsam mit deinem Körper,  
er ist Heimat deines Geistes –  
ein Leben lang.“**

Norbert Franz



Mit dem **Ziel** vor Augen,  
beginnt Ihr Weg zur Veränderung.  
**Jetzt!**

Sie fühlen in sich den Wunsch nach einer **Veränderung ...**

Sie spüren: Es ist an der Zeit, **Verantwortung**  
für Ihr wichtigstes Gut – Ihren Körper – zu übernehmen ...

Ihr Geist, Körper und Ihre Seele sind nicht mehr **im Einklang ...**

Sie wünschen sich mehr **Energie, Motivation**  
**und Vitalität ...**

**Worauf warten Sie noch?  
Ich möchte Sie gerne  
auf Ihrem Weg begleiten.**



**„Wir können den Wind nicht ändern,  
aber wir können die Segel  
richtig setzen.“**

Aristoteles

## DAS BIN ICH

Geboren und aufgewachsen bin ich in Oberfranken.

Bewegung und Sport hatten in meiner Jugend ihren festen Platz. Die sportliche Herausforderung ist für mich bis heute ein Teil meiner Lebensphilosophie.

Meine berufliche Karriere wurde sehr stark von der Automobilbranche geprägt. Hier war ich in verschiedenen Positionen tätig und dabei immer wieder an Projekten im wirtschaftlichen Change Management beteiligt. In dieser Zeit lernte ich sehr intensiv, wie unterschiedlich Menschen auf Veränderungsprozesse reagieren.

2013 bin ich dann beruflich in das schöne Aschaffenburg gekommen. Hier lernte ich meine Lebenspartnerin kennen, mit der ich im Jahr 2016 unser gemeinsames Projekt „Arztpraxis Dr. Ulla Faust“ gestartet habe – eine ganzheitliche Hausarzt- und Gesundheitspraxis mit dem zusätzlichen



Angebot der ärztlichen Osteopathie und Orthopädie.

Als Ihr Personal Trainer sowie Food- und Mental-Coach, möchte ich Ihnen mit meinem Wissen und meiner Empathie bei Ihrem Wunsch zur Verbesserung und Erhaltung Ihrer Gesundheit sowie Ihres Wohlbefindens zur Seite stehen – um Sie auf Ihrem persönlichen „Neuanfang“ mitzunehmen und zu begleiten.

Meine Leidenschaft gilt dem Umgang mit Menschen, der Bewegung, einem ausgeglichenen Bewusstsein zu unserem Körper und letztendlich Ihnen – auf Ihrem Weg sich neu zu entdecken.



„Gehen wir gemeinsam diesen Weg.“

Norbert Franz

## PHILOSOPHIE

Unser Körper ist ein komplexes, gigantisches Wunderwerk an Zellen: Alles ist miteinander verbunden und arbeitet auf raffinierte Weise zusammen. Kein noch so perfekt organisierter und strukturierter Wirtschaftskonzern könnte so vernetzt denken und effektiv arbeiten.

Dieses Wunderwerk ist ein einmaliges Geschenk, für das es sich lohnt, es zu schützen und achtsam mit ihm umzugehen. Nur wenn sich dieses Wunderwerk Körper in Balance befindet, bildet es eine harmonische Einheit. Dann sind wir vital, ausgeglichen, gesund und leistungsfähig.

Es ist nie zu spät: Lassen Sie sich für einen Neubeginn von mir inspirieren und motivieren. Ich lebe nach dieser ganzheitlichen Philosophie. Gehen wir gemeinsam diesen Weg.



A woman in a purple sports bra and black leggings is running away from the camera on a dirt path through a field of tall grass. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. In the background, there are trees and a water tower.

**„Ihre Grenze fühlen,  
Ihr Ziel fokussieren und  
Unmögliches überwinden.“**

Norbert Franz

## BEWEGUNG

Langes Sitzen war in der Evolution des Menschen nicht vorgesehen. Leider tun wir gerade dies immer mehr. Herz-Kreislaufkrankungen, Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Muskelschwäche und Übergewicht sind heutzutage die Hauptfolgen unseres Bewegungsmangels.

Bewegung und regelmäßiges Training fördern aktiv unser körperliches sowie geistiges Wohlbefinden, verhelfen uns zu mehr Ausgeglichenheit und geben uns ein positives Grundgefühl. Wir sind leistungsfähiger, stärken unser Immunsystem, beugen Krankheiten vor und können bestehende Erkrankungen lindern.

Auf Basis unserer umfangreichen, aussagekräftigen Anamnese, erarbeite ich Ihr individuelles und auf Ihre Ziele und Wünsche abgestimmtes Gesundheitsprogramm. Ich unterstütze Sie sowohl bei der

Umsetzung im beruflichen als auch familiären Alltag: Denn Routine schafft Verbindlichkeit und unterstützt Ihren Erfolg.

- ✓ Kostenfreies Erstgespräch
- ✓ Ausführliche Anamnese und Staturerstellung Ihrer Performance
- ✓ Ihr Ziel – für Sie als „Maßanzug“ gefertigt
- ✓ Hoch effektives 1 zu 1 Personal Training
- ✓ Herz-Kreislauftraining (Nordic Walking / sportliches Gehen, Power Walking)
- ✓ Functional Training, Fitness Training, Core Training
- ✓ Ausdauertraining (Laufen, Mountain-Bike, Schwimmen)
- ✓ Alpines Ski- und Saisonvorbereitungstraining
- ✓ Personal Training bei Ihnen zu Hause

# „Das Schicksal mischt die Karten, und wir spielen.“

Arthur Schopenhauer




## STÖRFAKTOR STRESS

In Stresssituationen schießen in Sekundenschnelle Hormone wie Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin ins Blut und beschleunigen Herzschlag und Atmung. Für mehr Energie strömt mehr Sauerstoff durch unseren Körper.

Ein cleveres System für Notsituationen. In gesundem Maße wirkt sich Stress sogar positiv auf den Organismus aus. Eine ständig hohe Belastungskann uns aber auch negativ beeinflussen und deutliche gesundheitliche Risiken nach sich ziehen. Ungeeignete Stressbewältigungsversuche wie z.B. Rauchen, Alkohol, Tabletten verbunden mit unregelmäßigen Essgewohnheiten oder mangelnde körperliche Bewegung verstärken die negativen gesundheitlichen Folgen zusätzlich: Der ultimative Worst Case „Burnout“ rückt immer näher.

Ich möchte Ihnen dabei helfen, das zu verhindern. Indem Sie lernen, Situationen richtig einzuschätzen, entscheiden Sie wie Stress auf Sie wirkt. Die Entwicklung Ihrer persönlichen Abwehr- und Anpassungsmechanismen verbessert in der Folge Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit.

- ✓ Achtsamkeit und zu lernen, Gefühle wahrzunehmen
- ✓ Entspannungstechniken (Meditation, autogenes Training, Gedankenreise)
- ✓ Muskelentspannung
- ✓ Methoden beim „Erlernen“ Ihres persönlichen Zeitmanagements
- ✓ Anti-Stress-Strategien
- ✓ Burnout-Prävention



„Seit der Erfindung der Kochkunst  
essen die Menschen doppelt so viel,  
wie die Natur verlangt.“

Benjamin Franklin

## ERNÄHRUNG


Wir werden heute von einem Überangebot an Lebens- und Genussmitteln konfrontiert. Dabei steht die Quantität oft vor der Qualität. Die Folgen falscher oder unachtsamer Ernährung, können von Stoffwechselkrankheiten und Übergewicht bis hin zu Diabetes Typ II führen.

Keine Maßnahme zur Vorbeugung von „Wohlstandskrankheiten“ ist so wirkungsvoll und kostengünstig wie gesunde sowie richtige Ernährung. Unser Körper kann nur dann gut funktionieren, wenn wir ihn richtig behandeln. Um störungsfrei und unermüdlich zu arbeiten, müssen wir ihn mit guten Energiequellen versorgen, damit das Immunsystem funktioniert und unser Körper Wohlbefinden verspürt.

Ich möchte Sie dabei unterstützen, dass Ihr Körper gut funktioniert, gesund und vital ist. Dafür sprechen wir über Ihre Wünsche und Ziele, um gemeinsam ein neues Bewusstsein für Ernährung, Gesundheit sowie Wohlbefinden zu schaffen. Möglicherweise kann es auch notwendig sein, Ihre Familie mit einzubeziehen. Selbstverständlich erhalten Sie auch hierfür meine vollste Unterstützung und Aufmerksamkeit.

- ✓ Ernährungsdokumentation/ Auswertung / Potenziale
- ✓ Ernährung als Medizin
- ✓ Körperanalyse / Gewichtsmanagement
- ✓ Einkaufscoach
- ✓ Familienernährungscoach
- ✓ Gemeinsames Kochen





**„Alle denken nur darüber nach,  
wie man die Menschheit ändern könnte,  
doch niemand denkt daran,  
sich selbst zu ändern.“**

Leo Nikolajewitsch Graf Tolstoi

## CHANGE MANAGEMENT DES LEBENS

Es klingt so einfach: Veränderung beginnt im Kopf. Aber warum schaffen wir es nicht, Gewohnheiten und Abläufe zu verändern oder neu zu strukturieren? Neues löst oft Angst und Unsicherheit aus. Heute lässt sich alles Neue sehr leicht aus unserer Komfortzone heraus – die wir verlernt haben zu verlassen – regeln. Dabei verlieren wir jedoch die immer schneller und größer werden den Veränderungen und Ansprüche an uns selbst aus den Augen.

### HÖHER – SCHNELLER – WEITER.

Wollen oder können Sie das überhaupt noch?

Sie stoßen an Ihre Grenzen und wollen Ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen? Dann müssen Sie sich eine grundlegende Frage stellen: „Glaube ich selbst an Veränderung und bin ich auch überhaupt dazu bereit?“

Ich möchte Sie dabei unterstützen, sich Ihrer aktuellen Situation bewusst zu werden. Wir werden der Frage auf den Grund gehen, warum und wieso Sie sich gerade an diesem Punkt Ihres Lebens befinden.

Ich helfe Ihnen, Ihre eigene Persönlichkeit und Ihr Wertesystem besser wahrzunehmen. Sie werden anhand Ihres Persönlichkeitsprofils lernen, wie Sie sich selbst besser einschätzen und Ihre Wirkung auf Andere deutlicher wahrnehmen. Dabei lernen Sie zu verstehen, welchen Einfluss Ihre Persönlichkeit auf all Ihre Lebensbereiche hat.

**„Nur wer sich selbst versteht,  
versteht auch den Anderen.“**

- ✓ Persönlichkeitsbild
- ✓ Life-Coaching
- ✓ Motivationstraining
- ✓ „Change your Life“-Management





**DR. ULLA FAUST**

*Ihre Hausärztin.*

*Prävention • Therapie • Nachsorge*

**Norbert Franz**

Personal Trainer (BPT e.V. A-Lizenz)

Food-Coach

Mental-Coach

Praxis Dr. Ulla Faust

Internistin & Notfallmedizinerin

Haidebachstraße 20

63808 Haibach

Tel. 06021 / 68019

Fax 06021 / 66094

Mobil +49(0)171 8809925

[norbert.franz@drfaust-haibach.de](mailto:norbert.franz@drfaust-haibach.de)

[www.drfaust-haibach.de](http://www.drfaust-haibach.de)