



**ATHL***eat***COACH**

**Nutrition Coaching für Sportler:innen**

# DEIN ERFOLG

```
graph TD; A[DEIN ERFOLG] --- B[Deine Wünsche & Bedürfnisse]; A --- C[Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse]; A --- D[Coaching Erfahrung]; A --- E[Kommunikation & Austausch];
```

## Deine Wünsche & Bedürfnisse

Es werden selbstverständlich die persönlichen Lebensumstände, Wünsche und Bedürfnisse jedes Klienten berücksichtigt.

## Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse

Alle Empfehlungen basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Keine Halbwahrheiten oder Ernährungsmythen.

## Coaching Erfahrung

Mit Hilfe unserer professionellen Erfahrung wird mit einfachen und praktischen Empfehlungen ein individueller Plan ausgearbeitet.

## Kommunikation & Austausch

Detaillierte Besprechung von Erwartungen & Zielen sowie eine ehrliche & offene Kommunikation sind Grundpfeiler unserer Coaching-Philosophie.



# UNSERE PHILOSOPHIE

Wir legen großen Wert auf eine ausführliche Analyse deiner Ist-Situation, Besprechung von persönlichen Ziele und vor allem auf das Erstellen von wissenschaftlich basierten Empfehlungen, die wir mit unserer professionellen Erfahrung auf die Wünsche und Bedürfnisse jedes Klienten individuell anpassen.

Um bei der Zusammenarbeit unseren hohen Qualitätsstandard aufrechterhalten zu können, setzen wir in der Regel auf eine langfristige Zusammenarbeit von mehreren Wochen.

Unser Ziel ist es allen Kunden das nötige Know-How mit auf den Weg zu geben, damit diese ihre Ernährung langfristig selber steuern zu können. Deswegen erklären wir auch immer die Hintergründe (das warum) zu den einzelnen Empfehlungen.



# WAS MACHT UNSER COACHING SO BESONDERS ?

Auch wenn wir großen Wert auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse legen, so dreht sich im Coaching alles um DICH als Person.

Jeder Mensch bringt andere Umstände und Herausforderungen mit. Diesen wollen wir in unserem Coaching gerecht werden und jeden da abholen, wo er/sie sich gerade befindet.

Über die Jahre haben wir durch unsere Coachingerfahrung, als auch externe Fortbildungen, gelernt die Coachinggespräche individuell auf die Persönlichkeit unserer Kunden anzupassen. Dabei ist es uns besonders wichtig, dass wir eine vertrauensvolle und gute Beziehung zu unseren Kunden aufbauen.

Der Erfolg dieser Philosophie spiegelt sich in einer Quote von über 98% positivem Feedback wieder.

**WE LISTEN**

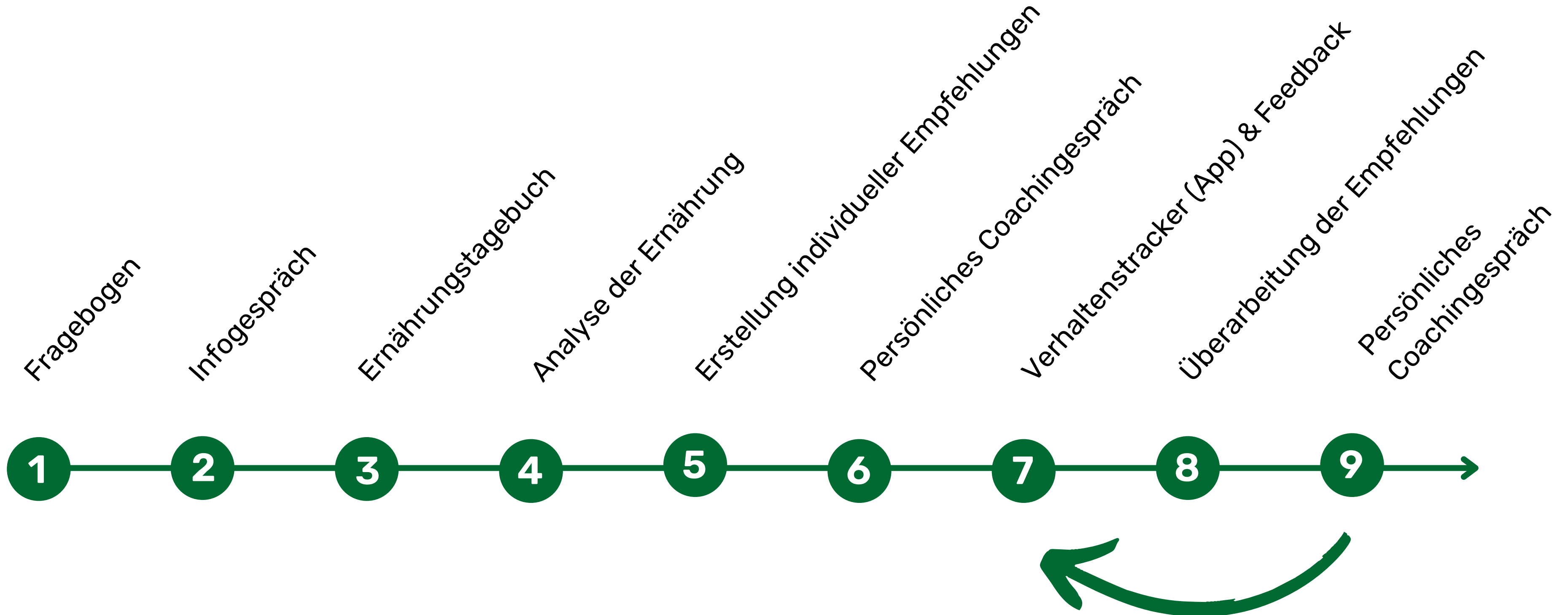
**WE CARE**

**WE ARE WELL TRAINED**

**WE GO THE EXTRA MILE**



# COACHING ABLÄUFE



# NUTZEN WIR EINE APP ODER SOFTWARE MIT UNSEREN KUNDEN ?

Ja, tun wir. Je nach Schwerpunkt des Coachings nutzen wir entweder Nutrilize oder SENPRO.

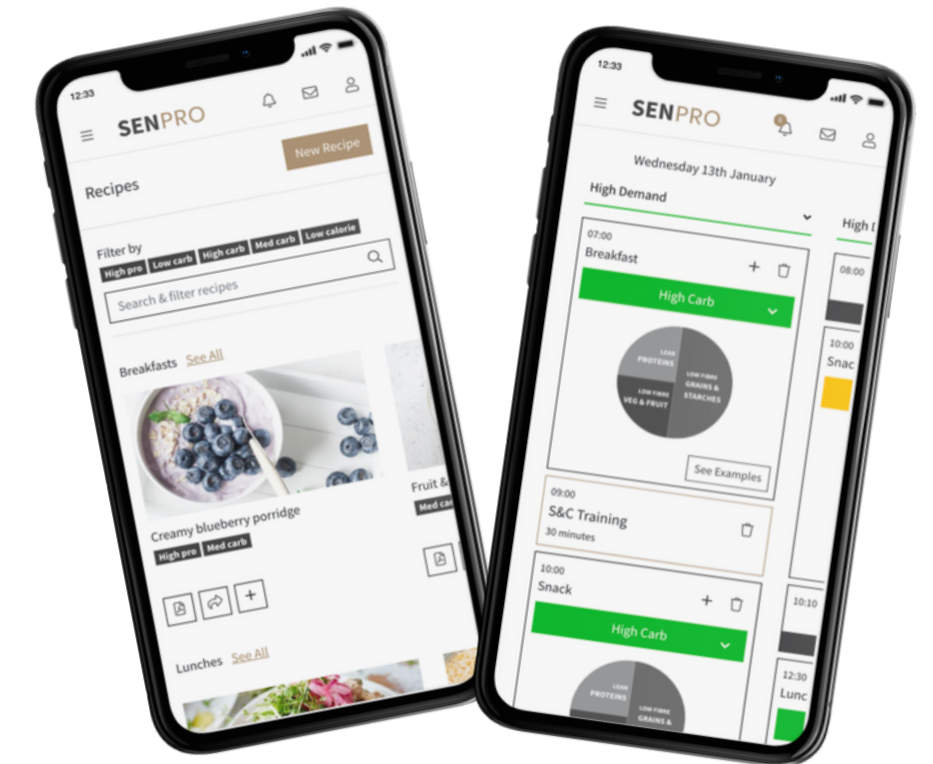
Während erstere sich super zum Tracking der zugeführten Nährstoffe eignet, ist SENPRO besser geeignet zum Tracking von Verhaltensmustern und dem Erstellen von optischen Portionierungsvorgaben.

Beide Apps sind sehr intuitiv in der Nutzung und enthalten etliche von uns erstellte Rezepte. Die Nutzung der Apps ist für alle unsere Kunden im Coaching mit inbegriffen.

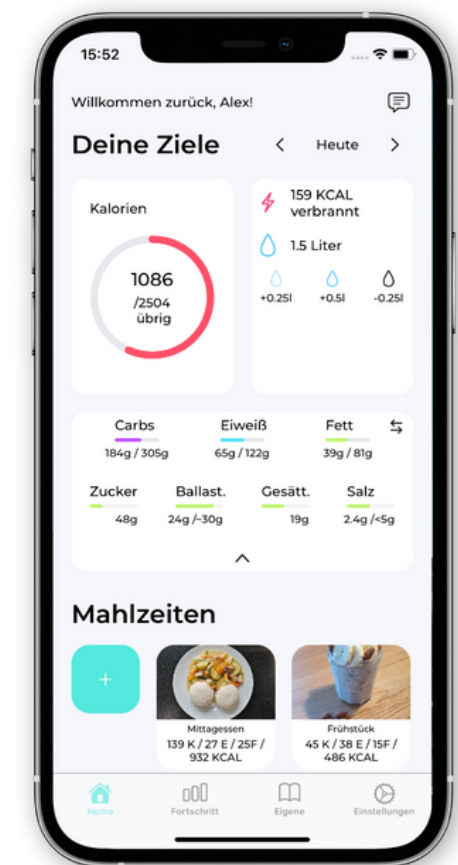
Wir erstellen aber auch selber viele Infomaterialien, die wir für dich zu einer Broschüre zusammenfügen, sodass du alle Infos zusammengefasst in einem Dokument wieder findest.

*\*In SENPRO sind die Lebensmittel auf Englisch, alle Rezepte und Fragebögen haben wir aber auf Deutsch erstellt.*

**SENPRO\*** ➤



**Nutrilize** ➤





# IST ES WICHTIG WIE DEINE AKTUELLE ERNÄHRUNG AUSSIEHT ?

Nein, wir holen alle unsere Kunden bei ihrem Ist-Zustand ab, egal wie sie sich ernähren.

Wir respektieren alle persönliche Vorlieben von Lebensmitteln oder Ernährungsweisen, auch solche, die auf ethische oder religiöse Auffassungen zurückzuführen sind.

Egal welche Ernährungsform verfolgt wird, es ist immer unser Ziel, die Ernährung mit Hinsicht ihrer Auswirkungen auf die Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Unsere Empfehlungen werden dabei immer auf die persönlichen Vorlieben und Wünsche der Kunden:in angepasst und individuell optimiert.





# IST IN DEM COACHING AUCH DIE WETTKAMPFERNÄHRUNG MIT INKLUSIVE ?

Ja ist sie.

In unseren langfristigen Coaching-Paketen erstellen wir dir Strategien für jeden deiner Wettkämpfe. Alle Strategien werden dem Zeitplan, der Anzahl und Art der Workouts angepasst. Im Idealfall testen wir dir Strategien vorher im Training, und überlassen so nichts dem Zufall.

Für den/die Wettkampftag(e) versorgen wir dich je nach Bedarf und Wunsch mit einzelnen Tipps oder sogar einem kompletten Ernährungsplan.

Bei unseren PREMIUM Coaching-Paket recherchieren wir für dich bei Bedarf auch die Verfügbarkeit der Verpflegung vor Ort und berücksichtigen die An- und Abreise.





# MIT WELCHEN SPORTLERN ARBEITEN WIR ZUSAMMEN ?

Wir arbeiten sowohl mit Hobbysportlern, ambitionierten Wettkampfsportlern als auch Profisportlern zusammen.

- 1) Uns ist nur wichtig, dass die Athleten\*innen motiviert sind, ihre Ernährung zu optimieren
- 2) Und nett und respektvoll in ihrer Kommunikation mit unseren Coaches sind

## DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

*"Top Wissen, und noch bessere Kommunikation. Das Coaching hat meine Erwartungen auf jeden Fall übertroffen und mir geholfen mich nach starkem Übertraining wieder fit und gesund zu fühlen."*

*"athlEATcoach hat meine Ernährung perfekt an meine wechselnde Trainingsbelastung angepasst, wodurch ich meine Leistung & Recovery deutlich verbessern konnte. Außerdem habe ich die Hintergründe aller Informationen verständlich erklärt bekommen."*



# UNSERE COACHES

## JÖRN UTERMANN



- Gründer von athl**EAT**coach
- MSc Sporternährung, IOC Diploma Sports Nutrition, BSc Ökotrophologie
- Mehrjährige Erfahrung mit Leistungssportlern im Fußball, American Football, CrossFit & Gewichtsklassensportarten
- Workshops & Seminare für Athleten\*innen und Trainer
- Ehemaliger Handballspieler, Kampfsportler und CrossFit Athlet

## MARIUS BERNHARD



- Seit 2023 im Team athl**EAT**coach
- MSc Sport und Ernährung (c)
- Unser Experte für CrossFitter
- Workshops & Seminare für Athleten\*innen und Trainer
- Co-Podcasthost von athl**EAT**radio

## MARIO FRANZ



- Seit 2020 im Team athl**EAT**coach mit dabei
- 1 jährige Ausbildung zum 'Evidence based Nutrition Specialist' (RAWO - jetzt in-victus))
- Unser Experte für Ausdauersportler und Masterathleten aller Sportarten
- Ehemaliger Triathlet und mittlerweile als Masterathlet im CrossFit und Hyrox aktiv



# UNSERE COACHES

**VICTORIA  
BIRNBAUM**



- Seit 2020 im Team athl**EAT**coach
- Gelernte Diätassistentin
- Unser Expertin für Team-Sportarten, Jugendsportler:innen und Frauengesundheit
- Arbeitet parallel am DOSB Leipzig
- Betreibt selber CrossFit

**LUCAS ILLE**



- Seit 2022 im Team von athl**EAT**coach mit dabei
- MSc Sport und Ernährung
- Unser Experte für Team-Sportarten
- Ehemaliger Handballspieler

**JOSHUA DISSEMOND**



- Seit 2022 im Team von athl**EAT**coach mit dabei
- MSc (c) Sport und Ernährung, BSc Trainingswissenschaften
- Unser Experte für Kraftsportler und Gewichtsklassensportarten
- Praktiziert seit vielen Jahren Kickboxen und Kraftsport

# UNSERE COACHING-PAKETE

## BASIC

---

- + Ausführliche Lifestyle- und Ernährungsanalyse
- + 1 x 60 min persönliches Beratungsgespräch
- + Makros & Beispielplan
- + Allgemeine Tipps zum Fuelling & Recovery
- + Supplementplan

**150€**

## ADVANCED

---

- + Detaillierte Analyse der aktuellen Ernährung (inkl. Mikronährstoffe)
- + Individueller Ernährungsplan/ Empfehlungen
- + Individueller Supplementplan
- + Zugang zu Ernährungsapp
- + Regelmäßig neue Rezepte
- + Aufbau neuer Verhaltensmuster
- + Wöchentliche Check-Ins
- + Persönliche Beratung im 2-Wochen Rhythmus

ab **225 €** pro Monat\*

\* nach 3 Monaten bieten wir günstigere follow-up Pakete an

## PREMIUMM

---

- + Empfehlungen/Ernährungsplan bis zu 7 Tage die Woche
- + Wöchentliche persönliche Beratung
- + Besonders schnelle Rückmeldung
- + Monitoring von relevanten Blutparametern und Abstimmung von Supplements
- + Regelmässige Abstimmung mit Trainer/Medical-Team
- + Wöchentlich neue Rezepte via App
- + Schweiß - oder Darmflora-Analyse

ab **400€** pro Monat



# BASIC

150 €

Dieses Paket ist für all diejenigen geeignet, die ihre aktuelle Ernährung einmal professionell analysiert haben wollen.

Wir checken deine Nährstoffzufuhr, das Timing und den Aufbau der Mahlzeiten und geben dir Tipps für dein Training oder Wettkampf.

Die einmalige Beratung erlaubt es uns nur auf das wichtigste zu konzentrieren. Wo genau dein größtes Verbesserungspotenzial liegt, entscheiden wir von Fall zu Fall nach einer ausführlichen Ernährungs- und Lifestyle-Analyse.

In deinem persönlichen Coaching-Gespräch beantworten wir dir selbstverständlich alle deine Fragen.

## Inhalte

- + **Ausführliche Lifestyle- und Ernährungsanalyse**
- + **1 x 60 min persönliches Beratungsgespräch**
- + **Makros & Beispielplan für Trainings- und Ruhetage**
- + **Allgemeine Tipps zum Fuelling & Recovery**
- + **Supplementplan**

## **ADVANCED** ab **225 €**

Wer nachhaltige Erfolge bei der Ernährungsumstellung als Sportler erzielen will, Muskeln aufbauen oder seinen Körperfettanteil reduzieren will, für den ist das PREMIUM Paket am besten geeignet.

Durch regelmäßige Anpassung der Ernährung können Plateaus überwunden werden und individuelle Strategien für verschiedene Alltagssituationen und sportliche Belastungen entwickelt werden.

Für Sportler bietet das PREMIUM Paket ausreichend Zeit, um eine individuelle und periodisierte Ernährungsplanung zu entwickeln und dich als Hobby-Sportler optimal bei deinen Zielen beim Sport und im Alltag zu unterstützen.

## **Inhalte**

- + Detaillierte Analyse der aktuellen Ernährung (inkl. Mikronährstoffe)**
- + Individueller Ernährungsplan/ Empfehlungen**
- + Individueller Supplementplan**
- + Zugang zu Ernährungsapp**
- + Regelmäßig neue Rezepte**
- + Aufbau neuer Verhaltensmuster**
- + Wöchentliche Check-Ins**
- + Persönliche Beratung im 2-Wochen Rhythmus**



# PREMIUM

# 450 €

Du möchtest jeden Stein umdrehen und das absolute Maximum aus deiner Ernährung rausholen, dann ist das PREMIUM Coaching für dich am besten geeignet.

Für unsere Platin-Kunden ist uns kein Aufwand zu groß. Wir sind quasi rund um die Uhr erreichbar und setze alles daran, dass du deine Ziele erreichst. Wir gehen die extra Meile!

Wir nehmen auch gerne Kontakt zu deinem Trainer, Arzt oder anderen Mitglieder aus deinem Betreuerumfeld auf und optimieren unsere Empfehlungen nach einer möglichen Absprache.

Außerdem organisieren wir Zusatztest, wie Schweiß – oder Darmflora-Analyse, und ziehen bei Bedarf zusätzliche Experten hinzu.

## Inhalte

- + Empfehlungen/Ernährungsplan bis zu 7 Tage die Woche**
- + Wöchentliche persönliche Beratung**
- + Besonders schnelle Rückmeldung**
- + Monitoring von relevanten Blutparametern und Abstimmung von Supplements**
- + Regelmässige Abstimmung mit Trainer/Medical-Team**
- + Wöchentlich neue Rezepte via App**
- + Schweiß – oder Darmflora-Analyse**



# WELCHES COACHING PAKET IST DAS RICHTIGE FÜR MICH ?

Grundsätzlich brauchen Veränderungen Zeit, weswegen wir eine Zusammenarbeit von mind. 3 Monaten empfehlen. Die meisten Kunden wählen entsprechend unserem Premium-Paket aus. Für Profisportler und sehr komplexe Herausforderungen empfehlen wir das Platin-Paket.

Alle Interessenten:innen haben die Möglichkeit ein kostenloses und unverbindliches Infogespräch zu buchen, in dem wir dich und deine Ziele besser kennenlernen können und dir entsprechend besser eines unserer Coaching-Pakete empfehlen können.





## KANN ICH MIR MEIN COACHING-PAKET AUCH INDIVIDUELL ZUSAMMENSTELLEN ?

Ja, möglich ist das. In den allermeisten Fällen ist das aber nicht notwendig, weil wir die Bedürfnisse unserer Kunden erfahrungsgemäß mit unseren bestehenden Coachingangeboten sehr gut gerecht werden.

Wir sind grundsätzlich aber flexibel und können dir gerne ein individuelles Angebot unterbreiten.





# GIBT ES EINE MÖGLICHKEIT EINEN RABATT ZU ERHALTEN ?

Es gibt insgesamt zwei Rabatt-Aktionen, die du dir zu nutzen machen kannst:

**1)** Für regelmäßigen Tags bei Instagram (4 Stk. pro Monat) bieten wir einen Rabatt für unseren Coaching-Service von 10 % an. Das kann bei einer Story zum Kochen oder meal-prep sein, oder einfach einem Bild von dir beim Training/Spiel.

**2)** Nach 2 Monate Coaching bei uns, hast du die Möglichkeit für ein ehrliches Testimonial + Sportlerbild einen Rabatt von 10 % für alle weiterführenden Leistungen zu erhalten. Das Angebot ist dauerhaft gültig und hat kein Ablaufdatum.



DISCOUNT  
%



# ARBEITEN WIR MIT BESTIMMTEN SUPPLEMENTFIRMEN ZUSAMMEN?

Wir wollen unseren Kunden bestmöglich und unabhängig beraten. Aus diesem Grund verzichten wir bewusst auf Kooperationen mit Supplement-Firmen, weil uns dies in unserer Empfehlungen einschränken würde.

Entsprechend sind wir in der Lage unabhängig die für dich und deine Situation am besten geeigneten Produkte raus zu suchen. So empfehlen wir zum Beispiel eine andere Marke für veganes Proteinpulver als für Omega-3.

Außerdem sind nicht alle Supplemente gegen verbotene Substanzen getestet, was gerade für professionelle Sportler extrem wichtig ist. Denn: bis zu 15% der Supplements können zu einem positiven Dopingstest führen. Entsprechend wichtig ist uns, dass wir nach den aktuellen WADA Anti-Doping Richtlinien arbeiten. Hierzu haben alle Coaches das UKAD Coach Clean Zertifikat absolviert.

Wir übernehmen aber keine Verantwortung/Haftung für positive Doping Befunde.





# KOMMUNIKATION MIT DEINEM COACH

Uns ist ein regelmäßiger Austausch und eine ehrliche Kommunikation mit unseren Kunden sehr wichtig. Die persönlichen Coachingcalls finden idR. alle 2 Wochen statt, du kannst deinen Coach aber jederzeit Nachrichten über die Coaching-App hinterlassen.

Alle deine Fragen versuchen wir innerhalb von einem Arbeitstag zu beantworten. Bei dem PLATIN Coaching-Paket sind auch spontane Telefonate möglich.

Nach Absprache mit deinem Coach ist auch eine Kommunikation über WhatsApp oder einen anderen Messaging-Dienst möglich.





# WELCHE MATERIALIEN ERHALTE ICH BEIM COACHING ?

Alle unsere Kunden erhalten individuelle Empfehlungen, welche in den Coaching-Calls gemeinsam besprochen werden und danach als PDF zur Verfügung stehen.

Alle Ernährungspläne werden in einer App erstellt, können aber als PDF Datei exportiert werden.

Alle PREMIUM und PLATIN Kunden haben Zugriff auf über 150 Rezepte, welche wir nach Absprache individuell an deine Bedürfnisse anpassen.

Kunden von unserem PREMIUM und PLATIN COACHING erhalten außerdem einen Abschlussbericht, in denen alle Empfehlungen übersichtlich zusammengefasst sind. In dem Bericht mit inklusive sind auch Empfehlungen für die Zeit nach dem Coaching; dieser Bericht umfasst idR. 20 - 30 DIN4 Seiten.





# FRAGEN ODER ANLIEGEN

Hast du Fragen, Anliegen oder Wünsche, zu denen du in unserer Broschüre keine Antwort gefunden hast ?

Dann schreib uns doch einfach eine Mail und vereinbare ein kostenloses Infogespräch: **mail@athleatcoach.com**

Wir freuen uns von dir zu hören.

**dein athLEATcoach Team,**

*Jörn, Mario, Vici, Marius, Lucas & Joshua*

