





Fitness & Healthy
Westernoher Straße 29a
56477 Rennerod

<http://fitness-healthy.de>
info@fitness-healthy.de

Tel.: 02664 – 99 75 748

Fitness & Healthy, wer wir sind und was wir machen

Das Unternehmen **Fitness & Healthy** wurde gegründet, um Menschen zu unterstützen, denen es bisher nur sehr schwer möglich war, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln bzw. umzusetzen.

Wir, das Team von **Fitness & Healthy** sprechen aus Erfahrung und Wissen, dass jeder Mensch seine eigene Lebensgeschichte hat und daher gibt es kein Schema F für ein gesundes Leben.

Über die Gründer:

Die Gründer von Fitness & Healthy (Heiko & Monika Brandt) beschäftigen sich seit dem Jahr 2001 mit dem Thema Gesundheit. Die Gründe dafür sind, dass beide sehr übergewichtig waren. Größe und Gewicht (Heiko - 183cm – 192kg und Monika 173cm - 172kg).

Im Jahr 2001 war es so weit, wir haben uns belesen, informiert und weitergebildet im Bereich: **Gesundheit - Fitness – Ernährung.**

Heiko konnte sein Gewicht in 9 Monaten und Monika in 12 Monaten mehr als halbieren. So kam es auch, dass wir angefangen haben, Freunde und Bekannte zu coachen.

Da uns das Thema **Gesundheit, Fitness und Ernährung** fesselt, lag es nahe, dass wir unser Hobby zum Beruf machen.

So wurde im Jahr 2022 beschlossen, unsere bisherige Tätigkeit nach 20 Jahren runterzufahren.

Im April 2023 ging das Unternehmen Fitness & Healthy offiziell an den Start.

Ab Januar 2024 wird es ein Portal mit Datenbank zu den wichtigsten Themen rund um Gesundheit und Fitness geben.

Kursangebote:

Fit & gesund

Fit auch im Alter

Gesund abnehmen

Themen in Theorie und Praxis

Ausdauer- & Krafttraining, Abnehmen, Ernährung

Gesunde und kräftige Knochen und Muskeln für mehr Unabhängigkeit

Gesund und langfristig abnehmen ab einem BMI-Wert 34,9

1 zu 1 Coachings:

Unternehmer & Mitarbeiter

Familien

Gewicht langfristig reduzieren

Betreuung vor und nach einer Magen-OP

Zu Fitness & Healthy

Durch unsere Erfahrung aus den Bereichen: **(Gesundheit - Fitness - Ernährung)** gelingt es uns, unsere Kunden optimal zu betreuen. Unsere Kurse bestehen nicht nur aus trockener Theorie. Wir verzichten auf komplizierte Fachsprachen, langweilige Vorträge und konzentrieren uns lieber auf das wesentliche und das ist die Personen (der Mensch) mit seinen Problemen.

Mit Spaß bei der Sache bedeutet, mit Spaß dazulernen und schneller zu seinem gewünschten Ergebnis kommen. Zu unseren Kunden bauen wir eine besondere Bindung auf. Das Erreichen der Ziele unserer Kunden, steht bei uns an erster Stelle.

Weiterbildung / Kooperation

Auch wir bilden uns stetig weiter und schaffen die optimale Voraussetzung, um in der Praxis erfolgreich zu sein. Weiterhin kooperieren wir mit großen Ausbildungsbetrieben im Fitness und Ernährungsbereich, so dass wir immer auf dem Laufenden sind.

Heiko Brandt:

- Fitnesstrainer
- Personaltrainer
- Sport und Gesundheitstrainer
- med. Fitnesstrainer
- Ernährungsberater



Monika Brandt

- Yoga-Trainerin
- Pilates Trainerin
- Aqua Trainerin

**Wir arbeiten für unsere Vision aus voller Überzeugung
und stehen zu 100% hinter unserem Konzept.**

Wir von Fitness & Healthy haben es uns zur Aufgabe gemacht, allen Personen (Geschlecht, Alter oder Herkunft – egal) das optimale Angebot zu bieten, damit sie sich gesünder, fitter und agiler fühlen.

Fitness & Healthy

Gemeinsam für mehr Gesundheit