



WAS ERWARTET DICH BEIM 1ZU1 COACHING?

Mein Ziel ist es Menschen bei ihren Zielen zu unterstützen,
sodass sie gesund sind und sich in ihrem Körper wohl fühlen.

Deine Ziele sind möglich – ohne Verzicht

- > Wunschgewicht erreichen
 - > Gewicht langfristig halten
 - > Lieblingsklamotten wieder tragen
 - > Mehr Energie im Alltag
 - > Krankheiten vorbeugen
 - > Sich endlich wieder wohlfühlen
-

Ein kurzer Überblick vor unserem Gespräch

Damit du schon vor dem Erstgespräch ein Gefühl dafür bekommst, wie das Coaching aufgebaut ist, findest du hier eine kurze Übersicht der wichtigsten Punkte. Im Call gehen wir dann alles in Ruhe und individuell durch.

Individuelle Betreuung

Trainings- und Ernährungspläne werden auf dich, deine Ziele und deinen Alltag abgestimmt – alltagstauglich, strukturiert und realistisch umsetzbar.

Ernährung & flexibles Tracking

Du bekommst klare Ernährungspläne, Rezepte und eine Einkaufsliste, sowie eine Rezept Datenbank. Zusätzlich kannst du jederzeit flexibel selbst tracken (Tracking per Barcode-Scan, Foto, Spracheingabe oder Texteingabe).

Fortschritt & Check-ins

Regelmäßige Check-ins zur Fortschrittskontrolle inklusive Wohlbefinden, Gewicht, Körpermaßen, Fotos und Umsetzung der Pläne. So können Anpassungen gezielt vorgenommen werden.

Unterstützung & Austausch

Persönliche Begleitung über den Chat sowie Zugang zur Community für Motivation, Austausch, Erfolge und gelegentliche Challenges.

Zusätzliche Inhalte

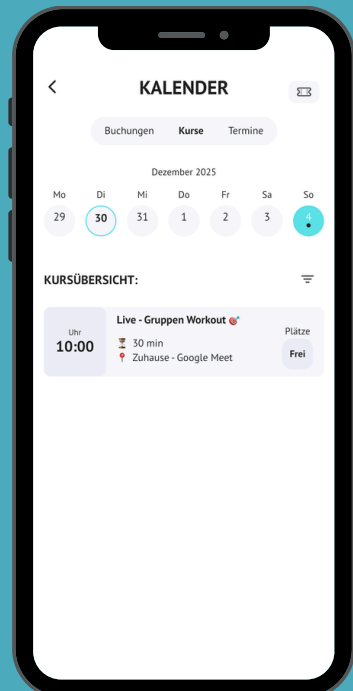
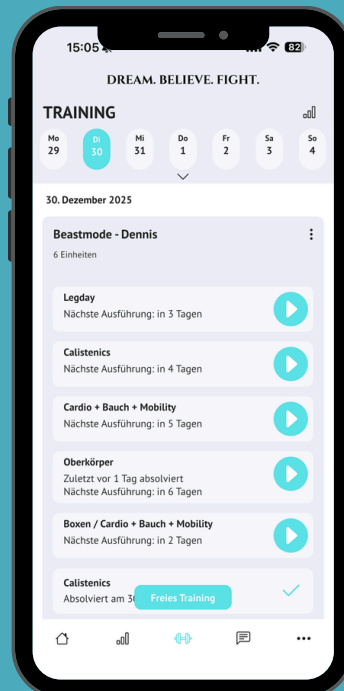
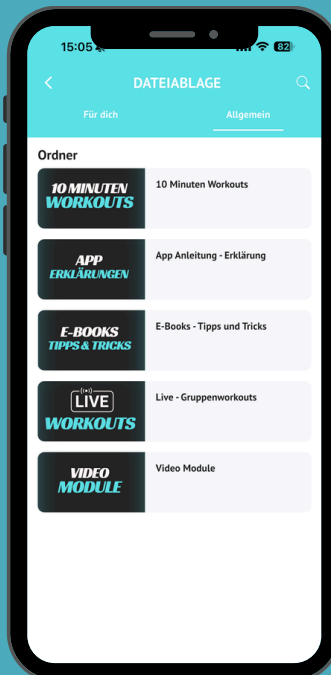
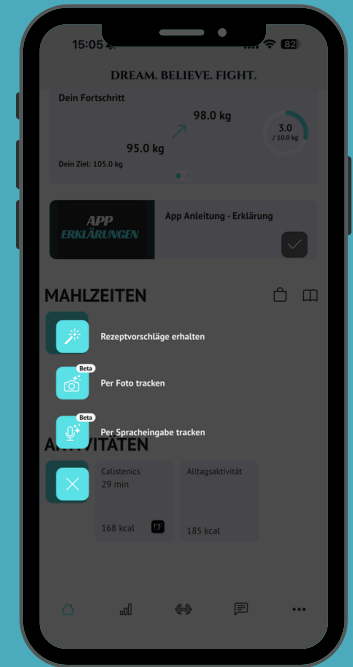
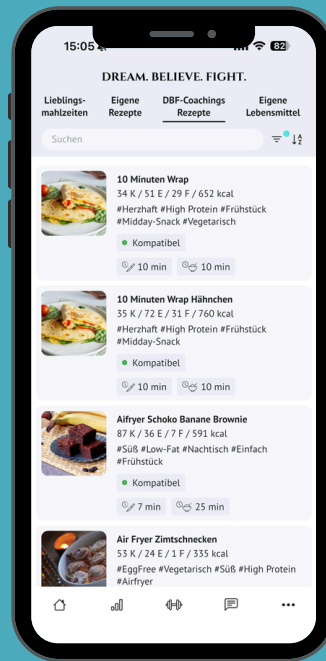
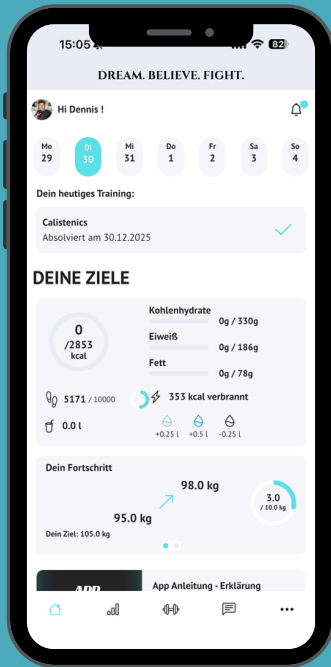
Videokurse, kurze Workouts für zwischendurch, Live-Workouts sowie regelmäßig neue E-Books und Inhalte rund um Ernährung, Training und Mindset.



DREAM - BELIEVE - FIGHT

Hier ist bereits ein kleiner Vorgeschmack der App!

Natürlich ist das nur ein Einblick und nicht alles,
so kannst du dir aber ein besseres Bild machen.
Schau sonst gerne einfach im Play oder AppStore → DBF-Coaching



Jetzt bist du dran!

Über 3000 Menschen zur Wunschfigur gebracht...



★ Trustpilot



TrustScore 4,9 / 200+ Bewertungen

ÜBER 3000 FRAUEN DIE SICH ENDLICH WIEDER WOHLFÜHLEN!

N

Nina • 🇩🇪 • 3h



Klare Empfehlung für alle, die sich unschlüssig sind zu starten!

Nachhaltiges Abnehmen funktioniert wirklich! Ohne Hunger, ohne Stress, ohne Heißhungerattacken... sondern einfach mit der Betreuung von Dennis. Nach einem ersten intensiven Gespräch hat er mir meine ersten Ernährungs- und Workoutpläne, ganz auf mich abgestimmt, zur Verfügung gestellt. Sehr schnell hatte ich bereits ein besseres Körpergefühl und habe bemerkt, dass sich etwas tut. Dennis erkundigt sich regelmäßig nach meinen Erfolgen und meinem Wohlbefinden. Er passt meine Pläne an, sofern ich das benötige. Für Tipps steht er jederzeit zur Seite! Ich habe endlich das Gefühl, dass abnehmen wirklich einfach ist, obwohl ich einen Vollzeitjob im Büro habe. Inzwischen habe ich über 7kg und mehr als 60cm Körperumfang verloren. Ich rücke meinem Ziel von 13 kg Gewichtsverlust immer näher. Und das dank der wirklich guten Betreuung von Dennis!

J

Jule • 🇩🇪 • 9h



Entscheidung nicht bereut!

Ich war vor Abschluss des Coachings unsicher, ob ich das Geld pro Monat in die Hand nehmen wollte. Ich habe meine Entscheidung, es zu versuchen nicht bereut. Nachdem ich zweimal mit anderen Abnehmmethoden viele Kilos mit Verzicht und Disziplin abgenommen hatte, aber danach der Jo-Jo-Effekt schnell zugeschlagen hatte, wollte ich dieses Mal einen anderen Weg gehen. Eine langsamere aber beständige Abnahme ohne auf alles verzichten zu müssen. Und genau DAS funktioniert super mit Dennis. Die ersten 8kg sind fast geschafft. 💪 Ein auf mich abgestimmter Plan der auch mal Fehler „verzeiht“ und Dennis als Coach der mich individuell unterstützt, egal ob Ernährungsfragen oder Sportprogramm. TOP 👍!



Melanie Gerber catcosmopolite • 🇨🇭 • 21h



Als Berufstätige Mama mit High...

Als Berufstätige Mama mit High Needbaby, Hunden, mit Schilddrüsenproblemen, PCOS und Hashimoto ist es per se sehr schwierig iiiiirgendwie Energie, Motivation und Zeit zu finden um den Kilos den Kampf anzusagen. Man probiert vieles aus und dümpelt sich hoch und runter mit den Kilos. Durch die tollen Rezepte und die Einkaufsfunktion kann ich mir jeden Gedanken daran direkt sparen und habe alles zu Hause. Die Sachen sind schnell vorgekocht und super lecker, inzwischen habe ich einige Rezepte zusammen und kann mega abwechslungsreich essen. Es ist keine Diät sondern ein bewusstes Neuerlernen der Lebensmittel/Gerichte/Mengen etc Auch ist Platz für Auswärtsessen oder mal bestellen...oder auch Weihnachtsmarkt mit Raclette und Süßem im Moment 😊. Dennis ist jederzeit für mich da, fragt aktiv nach und stellt Pläne bei Bedarf um oder ergänzt sie. Er ist ein riesen Motivator und auch schlechte Wochen haben ihren Platz. Neue Woche neues Glück. Danke für deine Arbeit.



India Holländer • 🇩🇪 • 55 mins



Bester Coach

Zuerst dachte ich mir: mhh, coaching, online, kann das gut sein? Keiner ist greifbar... Doch Dennis ist einfach nur super, genau wie seine Mitarbeiter. Sie sind immer da für Rückfragen, helfen und motivieren einen sehr gut. Ich kann ihn wärmstens empfehlen! 😊 Würde jederzeit wieder in sein Coaching kommen. Weiter so. 😊