

AWEO



AWEO High Performance Privat

Inhaltsverzeichnis

- 01. Einleitung
- 02. Warum AWEEO?
- 03. Warum High Performance Coaching?
- 04. Programme im Überblick & Preise
- 05. AWEEO SILBER
- 06. AWEEO GOLD
- 07. AWEEO PLATIN
- 08. Spezialbereiche
- 09. Erfolgsgeschichten
- 10. Unser Ansatz & Messbarkeit
- 11. Über uns
- 12. Dein nächster Schritt

Einleitung

Deine Leistung. Dein Leben. Dein Fortschritt.

Stell dir vor, du wachst morgens mit mehr Energie auf, hast einen klaren Kopf und spürst, dass dein Körper funktioniert – egal ob ein voller Arbeitstag, ein wichtiges Turnier oder ein spontaner Ausflug mit der Familie auf dich wartet. Genau hier setzt AWEO an.

Wir sind überzeugt: Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind kein Zufall – sie lassen sich planen, messen und gezielt verbessern. AWEO High Performance Coaching richtet sich an Menschen, die mehr wollen: mehr Energie, mehr Belastbarkeit, mehr Lebensqualität.

Unsere Programme sind so vielfältig wie unsere Kunden. Ob du...

- als Führungskraft unter Druck stehst und trotz Dauerstress leistungsfähig bleiben willst,
- als Sportler im Fußball, Reitsport oder Golf das nächste Level erreichen möchtest,
- mit Übergewicht kämpfst und durch modernes GLP-1 Coaching nachhaltig abnehmen willst,
- nach Verletzungen oder gesundheitlichen Beschwerden schneller zurückkommen möchtest,
- oder einfach für dich selbst ein Leben mit mehr Kraft, Ausdauer und Freude gestalten willst –

... bei AWEO findest du das System, das zu dir passt.

Wir holen dich da ab, wo du gerade stehst. Mit klaren Routinen, individueller Betreuung und einem Coaching, das sich deinem Leben anpasst – nicht umgekehrt.

AWEO bedeutet: Fortschritt, den du jeden Tag spürst.

[Platz für Bild – z. B. Lifestyle-Szene (Sport, Alltag, Business)]



Warum AWEO?

Weil es um dich geht.

Bei AWEO gibt es keine Standardpläne, keine Floskeln und keine halben Lösungen. Jeder Mensch ist einzigartig – und so behandeln wir dich auch.

Radikal individuell: Dein Coaching wird auf dich zugeschnitten – so präzise wie ein Fingerabdruck. Ob Schlaf, Ernährung, Training oder Regeneration: alles passt sich deinem Alltag, deinen Zielen und deinem Körper an.

Ganzheitlich: Wir denken nicht in Einzelmaßnahmen, sondern in Systemen. Schlaf, Ernährung, Bewegung, Regeneration und Mentaltraining greifen bei uns ineinander. Nur so entsteht echte High Performance.

Praxisnah: Unsere Strategien sind umsetzbar – im Büro, auf Reisen, im Stall oder auf dem Golfplatz. Kein „Theoriewissen“, sondern Routinen, die funktionieren.

Messbar: Fortschritt ist bei AWEO kein Gefühl, sondern Fakt. Wir arbeiten mit klaren Messgrößen – von Blutwerten über Leistungsdaten bis hin zu deinem subjektiven Energielevel.

Erfahren: Unser Team verbindet Coaching-Kompetenz, sportliche Expertise und medizinisches Wissen. Ob Unternehmer, Vielreisender, Nachwuchstalent oder Freizeitathlet – wir kennen deine Situation und begleiten dich auf Augenhöhe.

AWEO ist dein Partner, wenn du bereit bist, das Beste aus dir herauszuholen – ob in Silber, Gold oder Platin, ob mit Fokus auf GLP-1, Fußball, Reiten oder Golf.

AWEO ist kein Programm. AWEO ist dein System für ein Leben in voller Kraft.

[Platz für Bild – z. B. Portraits von Coaches oder eine Szene aus dem Training]

Warum High Performance Coaching?

Weil dein Leben längst Hochleistung ist.

Jeder Tag fordert dich – egal, ob du ein Unternehmen führst, im Büro sitzt, für Prüfungen lernst, dich um deine Familie kümmerst oder auf dem Platz, im Stall oder auf dem Golfplatz trainierst. Leistung ist überall gefragt.

Das Problem: Viele laufen permanent am Limit. Schlafmangel, Stress, ungesunde Ernährung, fehlende Bewegung oder kleine Verletzungen summieren sich. Die Folge: Energieverlust, Konzentrationsprobleme, Übergewicht oder das Gefühl, nicht das volle Potenzial aus sich herauszuholen.

Genau hier setzt AWEO High Performance Coaching an. Es ist kein Luxus, sondern die Antwort auf ein Leben, das dich täglich fordert.

Im Beruf

Ob Unternehmer, Führungskraft, Angestellter oder Student – du musst in den entscheidenden Momenten leistungsfähig sein. Wir geben dir die Struktur und Routinen, die dich auch unter Druck fokussiert, klar und belastbar machen.

Im Sport

Fußball, Reiten, Golf oder Joggen im Park – egal auf welchem Niveau: Wer besser werden will, braucht mehr als Talent. Mit AWEO bekommst du das System, das dich Stück für Stück nach vorne bringt – verletzungsfrei, motiviert und mit Freude an der Bewegung.

Im Alltag

Vielleicht kämpfst du mit Übergewicht, möchtest mit einem modernen GLP-1 Coaching nachhaltig abnehmen, oder du willst nach einer Verletzung oder Krankheit sicher zurück in deinen Alltag. Vielleicht willst du einfach mehr Energie haben, um Arbeit, Familie und Freizeit zu vereinen. AWEO liefert dir den klaren Fahrplan dafür.

Unsere drei Programme – Silber, Gold und Platin – geben dir genau das Maß an Unterstützung, das du brauchst. Vom Einstieg mit ersten Routinen über individuelle Strategien bis hin zur exklusiven Rundum-Betreuung.

High Performance bedeutet nicht, Spitzensportler zu sein. High Performance bedeutet: aus deinem Leben das Beste zu machen – egal, wo du gerade stehst.

Programme im Überblick

Drei Programme. Ein System, das zu dir passt.

Unsere Programme sind in drei Stufen aufgebaut – Silber, Gold und Platin. Sie unterscheiden sich in Tiefe, Intensität und Betreuungsform, haben aber eines gemeinsam: Bei AWEO gibt es keine Standardlösungen. Jeder Kunde wird individuell betreut – egal, für welches Programm er sich entscheidet. Denn auch wenn du „nur“ mit dem Silber-Programm startest, bist du für uns König.

Die Programme richten sich an Menschen, die mehr aus sich herausholen wollen: Unternehmer, Berufstätige, Eltern, Studenten, Reiter, Golfer, Fußballer oder einfach gesundheitsbewusste Menschen. Kurz: an alle, die mehr Energie, mehr Struktur und mehr Lebensqualität wollen – egal ob im Alltag, im Job oder im Sport.

Silber ist dein Einstieg in das AWEO Coaching. Hier geht es um klare Routinen, erste Strukturen und spürbare Fortschritte. Ideal für alle, die gesünder leben und sich im Alltag wohler fühlen wollen – ohne ihr Leben komplett umzukrempeln.

Gold geht tiefer. Wir entwickeln individuelle Strategien für Ernährung, Training, Schlaf und Stressmanagement, die zu deinem Alltag passen. Dieses Programm ist perfekt, wenn du konkrete Ziele erreichen willst – egal ob im Beruf, in der Schule, im Studium oder im Sport.

Platin ist die Königsklasse. Hier bekommst du maximale Betreuung, modernste Tools und Anpassungen in Echtzeit. Für Menschen, die an die Spitze wollen – ob als Unternehmer, Sportler oder einfach, um das eigene Leben in voller Kraft zu leben.

Ein besonderer Teil von AWEO: Wir arbeiten auf Wunsch mit deinen Trainern, Therapeuten oder Ärzten zusammen. Ob beim Reiten, Golf, Tennis, Fußball oder in anderen Bereichen – gemeinsam setzen wir das um, was dich wirklich weiterbringt.

Lifestyle statt Medizin: Wir verstehen Coaching nicht als „Therapie“, sondern als Weg zu einem besseren Leben. Es geht nicht darum, krank zu sein oder Beschwerden zu behandeln – es geht darum, aus dir das Beste herauszuholen.

Und das gilt für alle: Egal, ob du mit Übergewicht kämpfst, im Beruf funktionieren musst, sportliche Ambitionen hast oder einfach mehr Energie im Alltag willst – wir holen dich da ab, wo du stehst.

AWEO bedeutet: Programme, die sich deinem Leben anpassen – nicht umgekehrt.

AWEO Privat – Programmübersicht

Modul / Leistung	AWEO SILBER	AWEO GOLD	AWEO PLATIN
Anamnese & Zielklärung	Präzises Erstgespräch mit klarer Standortbestimmung	Detaillierte Analyse mit Zielplanung	Umfassende Tiefenanalyse inkl. Laborwerten, Bildgebung & Zielabgleich
Schlafoptimierung	Erste Routinen & konkrete Empfehlungen für erholsameren Schlaf	Personalisierter Schlafplan abgestimmt auf Alltag & Belastung	Individuelles Schlafsystem inkl. Tracking & High-End-Tools
Regeneration & Stressmanagement	Praktische Tools für schnelle Entlastung	Maßgeschneiderte Entspannungsstrategie	Vollumfängliches Stressmanagement-System
Ernährung & Stoffwechsel	Klarer Fahrplan für gesunde Routinen	Individueller Ernährungsplan mit Anpassung	Vollständig personalisierte Ernährungsstrategie inkl. laufender Kontrolle
Supplemente	Beratung, Auswahl und Lieferung möglich	Lieferung inkl. 10 % Vorteil	Hochwertige Premium-Supplemente inklusive
Bewegung / Mobilität / Schmerz	Erste Bewegungs- und Mobilitätspläne	Individuelle Übungs- und Trainingsplanung	Maßgeschneiderte Pläne mit kontinuierlicher Anpassung
Trainingss-teuerung (Sport / Reha)	Einstiegstraining nach Zielsetzung	Personalisiertes Trainings- oder Reha-Programm	Vollintegrierter Leistungsaufbau inkl. Reha-Begleitung
Blutbildauswertung	Optional möglich	Auswertung vorhandener Werte & gezielte Empfehlungen	Pflichtbestandteil inkl. Verlaufskontrolle

Befundauswertung (MRT / CT / Arztberichte)	Optional möglich	Fachgerechte Auswertung & Erklärung	Vollintegration in das Gesamtsystem
Zusammenarbeit mit Ärzten / Therapeuten	Optional möglich	Optional möglich	Auf Wunsch direkte Rücksprache mit behandelnden Ärzten
Strategie-Check & Anpassung	Erste Strategieempfehlungen	Monatlicher Strategie-Check	Laufende Anpassungen in Echtzeit
Mindset / Routinen / Struktur	Fundament für neue Routinen	Strukturaufbau & Begleitung im Alltag	Tiefes Mental- & Disziplintraining
Lifestyle & Alltag	Erste Empfehlungen für bessere Alltagsstruktur	Alltag mit klaren Plänen & Routinen	Individuelle Steuerung von Schlaf-/Wach-Zyklen & Leistungsfenstern
Biohacking & Anti-Aging	–	–	Vollintegration modernster Tools & Strategien
Fortschrittsverfolgung / Dokumentation	Dokumentation durch dich, Feedback möglich	Regelmäßige Fortschritts-Checks	Laufende Dokumentation mit Zwischenzielen
Betreuung	1x Kick-off-Gespräch, 1 zusätzlicher 1:1-Call, E-Mail-Support, Gruppencalls nach Bedarf	Monatlicher 1:1-Call + WhatsApp-Support (Mo-Fr), Gruppencalls nach Bedarf	3 wöchentliche 1:1-Calls, 24/7 Priority-Support inkl. Memos, Gruppencalls nach Bedarf

AWEO Privat – Preistabelle

Programm	Dein Tagespreis	6 Monate	12 Monate
AWEO SILBER	8 € / 7 € gerundet • je nach Laufzeit	1.490 €	2.550 €
AWEO GOLD	15 € / 14 € gerundet • je nach Laufzeit	2.750 €	5.100 €
AWEO PLATIN	38 € / 35 € gerundet • je nach Laufzeit	6.900 €	12.900 €

Zubuchbare Zusatzleistungen

Weil Exzellenz manchmal mehr braucht.

Unsere Programme decken bereits ein breites Spektrum ab – von klaren Routinen über individuelle Strategien bis hin zur exklusiven Rundum-Betreuung. Doch manche Situationen verlangen noch mehr Tiefe, noch mehr Individualität oder einfach ein besonderes Highlight.

Dafür gibt es die AWEO Zusatzleistungen. Sie sind die Premium-Erweiterung unserer Programme – flexibel, individuell und so einzigartig wie deine Ziele.

Personal Day bei dir vor Ort

Ein ganzer Tag nur für dich. Wir kommen zu dir, analysieren deine Lebens- und Arbeitsumgebung, optimieren deine Routinen und setzen Maßnahmen direkt in deinem Alltag um. Ein Maximum an Individualität – und ein Erlebnis, das dein Coaching auf ein neues Level hebt.

Anti-Aging & Peptid-Protokolle

Moderne Strategien für Regeneration und Leistungsfähigkeit: von TB-500 über BPC-157 bis NAD+. Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Protokollaufbau, der auf neuester Wissenschaft basiert – und deine Zellen in Bestform bringt

Supplement-Update mit neuer Werteanalyse

Deine Bedürfnisse verändern sich – genauso wie dein Körper. Mit einem gezielten Supplement-Update inklusive neuer Werteanalyse stellen wir sicher, dass deine Versorgung immer auf dem Punkt ist. Für SILBER & GOLD optional – in PLATIN bereits enthalten.

Vorträge & Schulungen für Gruppen & Teams

Leistung wird noch stärker, wenn sie geteilt wird. Ob für Unternehmen, Vereine oder private Gruppen: Wir gestalten Workshops und Vorträge, die Wissen, Motivation und Umsetzung verbinden. So profitiert nicht nur der Einzelne, sondern das ganze Team. Exklusiv. Optional. Maßgeschneidert.

Mit den zubuchbaren Zusatzleistungen machst du dein AWEO Coaching einzigartig – und erlebst, was es bedeutet, wirklich in deiner persönlichen Champions League zu spielen.

Kapitel 5 AWEO SILBER

Der Einstieg in dein neues System.

AWEO SILBER ist dein erster Schritt in ein Leben mit mehr Energie, Struktur und Balance. Dieses Programm richtet sich an alle, die spürbare Veränderungen erleben wollen – ohne dabei gleich alles auf den Kopf zu stellen.

Im SILBER-Programm legen wir das Fundament. Du bekommst Klarheit über deinen aktuellen Stand, erkennst deine größten Hebel und erhältst Strategien, die sofort umsetzbar sind. Nicht theoretisch, sondern praktisch. Schritt für Schritt führen wir dich in Routinen, die zu deinem Alltag passen – egal ob Beruf, Studium, Schule, Familie oder Sport.

Das erwartet dich in AWEO SILBER:

- Anamnese & Zielklärung – ein präzises Erstgespräch, das dir Klarheit gibt, wo du stehst und wohin du willst.
- Schlaf & Regeneration – einfache Routinen für besseren Schlaf und schnellere Erholung.
- Stressmanagement – praktische Tools, mit denen du Druck und Belastung im Alltag reduzierst.
- Ernährung & Stoffwechsel – ein klarer Fahrplan für gesündere Essgewohnheiten, die wirklich in dein Leben passen.
- Bewegung & Mobilität – leichte Übungen, die Verspannungen lösen und dein Wohlbefinden steigern.
- Strategie-Check – erste Handlungsempfehlungen und Feedback zu deinen Fortschritten.
- Betreuung – ein Kick-off-Gespräch, ein zusätzlicher 1:1-Call, E-Mail-Support sowie Gruppencalls nach Bedarf.

Fallbeispiel 1: Thomas – 14 Jahre, Nachwuchsfußballer

Thomas trainiert mehrmals die Woche im Verein und träumt davon, in ein Nachwuchsleistungszentrum zu wechseln. Schule, Training und Erholung unter einen Hut zu bringen, war für ihn und seine Familie bisher eine große Herausforderung.

Mit AWEO SILBER hat er gelernt, seine Routinen zu verbessern: klare Schlafzeiten, gesündere Ernährung und kleine Übungen für Stabilität und Beweglichkeit. Das Ergebnis: bessere Leistungen auf dem Platz – und mehr Konzentration in der Schule.

Fallbeispiel 2: Claudia – 38 Jahre, Mutter & Büroangestellte

Claudia arbeitet Vollzeit im Büro, kümmert sich nach Feierabend um ihre beiden Kinder und fühlt sich oft ausgelaugt. Abends ist sie erschöpft, Schlaf findet sie kaum – und für Sport oder gesunde Ernährung bleibt scheinbar keine Zeit.

Mit AWEO SILBER hat sie Schritt für Schritt Routinen aufgebaut: eine bessere Schlafhygiene, kleine Pausen im Arbeitsalltag, einfache, gesunde Mahlzeiten, die auch für die Familie funktionieren. Nach wenigen Wochen spürt sie deutlich mehr Energie – im Job, zu Hause und für sich selbst.

Für wen ist AWEO SILBER geeignet?

Für alle, die den ersten Schritt gehen wollen. Ob Berufseinsteiger, Schüler, Eltern, Vielbeschäftigte oder Hobby-Sportler – SILBER ist die Basis für alle, die spürbar mehr Energie, Klarheit und Balance in ihrem Leben wollen.

AWEO SILBER bedeutet:

Der Start in deine persönliche High Performance. Einfach, klar, individuell.

Kapitel 6 AWEO GOLD

Dein Coaching – individuell und tiefgreifend.

Das AWEO GOLD Programm ist für alle, die mehr wollen. Hier reicht es nicht, nur Routinen aufzubauen – hier geht es um maßgeschneiderte Strategien, die sich deinem Alltag anpassen und dich konsequent auf dein Ziel zuführen.

GOLD bedeutet: Du erhältst persönliche Betreuung auf hohem Niveau, inklusive individueller Ernährungspläne, Trainingssteuerung, Schlaf- und Stressmanagement sowie regelmäßiger Feedbackschleifen. Dein Fortschritt wird nicht dem Zufall überlassen – wir messen, analysieren und passen laufend an.

Das erwartet dich in AWEO GOLD:

- **Detaillierte Analyse & Zielplanung** – dein persönlicher Fahrplan.
- **Schlaf & Regeneration** – personalisierte Pläne, abgestimmt auf Alltag & Belastung.
- **Stressmanagement** – maßgeschneiderte Strategien für dauerhafte Entlastung.
- **Ernährung & Stoffwechsel** – individuell abgestimmte Ernährungspläne mit laufender Anpassung.
- **Training & Mobilität** – gezielte Programme für Leistungssteigerung oder Reha.
- **Blutwerte & Befunde** – Auswertung deiner Daten mit konkreten Handlungsempfehlungen.
- **Strategie-Check** – monatliche Überprüfung und Anpassung.
- **Betreuung** – monatlicher 1:1-Call, WhatsApp-Support (Mo–Fr), Gruppencalls nach Bedarf.

Fallbeispiel 1: Katharina – 14 Jahre, Nachwuchsreiterin

Katharina ist ambitionierte Springreiterin und möchte ihr Können im Turniersport weiterentwickeln. Neben Schule und Training braucht sie eine klare Struktur, damit sie ihre Energie sinnvoll einsetzt.

Im AWEO GOLD Programm erhält sie einen individuellen Ernährungsplan, abgestimmte Schlafroutinen und gezieltes körperliches Training. So steigert sie ihre Leistungsfähigkeit im Sattel, verbessert ihre Balance zwischen Schule und Sport und gewinnt Selbstvertrauen für den nächsten Wettbewerb.

Fallbeispiel 2: Markus – 45 Jahre, Projektleiter & GLP-1 Coaching

Markus arbeitet in einem fordernden Job, verbringt viel Zeit im Büro und hat über die Jahre deutlich zugenommen. Diäten hat er viele probiert – ohne nachhaltigen Erfolg.

Mit AWEO GOLD setzt er auf ein modernes GLP-1 Coaching: klare Ernährungsstruktur, Begleitung bei der Medikation, regelmäßige Fortschrittskontrollen und Strategien für langfristige Gewichtsreduktion. Nach einigen Monaten hat Markus nicht nur abgenommen, sondern auch mehr Energie im Alltag und spürbar weniger Stress.

Für wen ist AWEO GOLD geeignet?

Für alle, die konkrete Ziele verfolgen – ob im Sport, im Beruf oder im Alltag. Wenn du bereit bist, gezielt in dich zu investieren und echte Fortschritte zu machen, ist GOLD dein Programm.

AWEO GOLD bedeutet:

Ein Coaching, das dich konsequent auf dein Ziel zuführt – individuell, messbar, nachhaltig.



Die Königsklasse – exklusiv, individuell, grenzenlos.

AWEO PLATIN ist das Maximum an Betreuung, Individualität und Exklusivität. Dieses Programm ist für Menschen gemacht, die Spitzenleistung in allen Lebensbereichen erreichen wollen – und die bereit sind, dafür auf modernste Tools, tiefste Analysen und eine nahezu 24/7-Betreuung zu setzen.

Hier erhältst du nicht nur Strategien, sondern ein voll integriertes System: von detaillierten Laboranalysen und personalisierten Ernährungsstrategien über Premium-Supplemente bis hin zu laufender Dokumentation und Echtzeit-Anpassungen. PLATIN bedeutet: Jeder Bereich deines Lebens wird so gesteuert, dass du jederzeit in deiner persönlichen Bestform bist.

Das erwartet dich in AWEO PLATIN:

- **Umfassende Analysen & Diagnostik** – inklusive Laborwerten, Bildgebung und detaillierter Zielabgleiche.
- **Schlafsysteme** – High-End-Tools und Tracking für maximale Regeneration.
- **Vollständiges Stressmanagement** – Strategien, Routinen und mentale Techniken, die dich jederzeit belastbar machen.
- **Individuelle Ernährungs- und Trainingsstrategien** – laufend überwacht und angepasst.
- **Premium-Supplementierung** – hochwertige Produkte inklusive.
- **Enge Zusammenarbeit** – mit Ärzten, Therapeuten oder Trainern nach Wunsch.
- **Echtzeit-Betreuung** – wöchentliche Calls, kontinuierliche Rückmeldung und 24/7 Priority-Support.
- **Biohacking & Anti-Aging** – modernste Tools und Methoden für langfristige Leistungsfähigkeit.

Fallbeispiel 1: Frank – 60 Jahre, Unternehmer & Hobbyfußballer

Frank führt ein erfolgreiches Unternehmen, liebt aber auch den Fußball. Mit 60 spielt er noch regelmäßig mit Freunden, spürt jedoch die Belastungen seines Körpers immer deutlicher. Stress im Beruf, wenig Schlaf und kleine Verletzungen haben ihm zugesetzt.

Im AWEO PLATIN Programm erhält Frank ein vollintegriertes Coaching: hochpräzise Analysen, ein individuelles Schlafsystem, Ernährungsstrategien, gezieltes Training und laufendes Monitoring. Das Ergebnis: deutlich mehr Energie, weniger Beschwerden und die Sicherheit, auch mit 60 noch fit auf dem Platz und stark im Beruf zu sein.

Fallbeispiel 2: Ann-Katrin – 42 Jahre, Top-Managerin

Ann-Katrin leitet ein internationales Team, ist ständig auf Reisen und trägt enorme Verantwortung. Früher führten Jetlag, Stress und Schlafdefizit regelmäßig zu Erschöpfung und gesundheitlichen Problemen.

Mit AWEO PLATIN bekommt sie ein System, das ihr Leben steuert: Schlaf-Tracking, Ernährungspläne, Anti-Stress-Routinen und 24/7-Betreuung – auch während Geschäftsreisen. So bleibt sie leistungsfähig, konzentriert und gesund – selbst unter höchstem Druck.

Für wen ist AWEO PLATIN geeignet?

Für alle, die nicht nur „gut“ sein wollen, sondern ihr Leben konsequent auf Spitzenleistung ausrichten – ob im Beruf, im Sport oder privat.

AWEO PLATIN bedeutet:

Maximale Betreuung. Modernste Tools. Fortschritt in Echtzeit. Deine persönliche Königsklasse.

Kapitel 8 Anpassbar auf jeden Lebensbereich

Weil kein Leben gleich ist.

Es gibt kein Schema F. Kein Alltag gleicht dem anderen, kein Mensch tickt wie der nächste. Und genau deshalb funktioniert AWEO für jeden – weil wir unser Coaching so gestalten, dass es in dein Leben passt.

Ob du Karriere machst, eine Familie managst, nach einer Verletzung zurück ins Gleichgewicht willst oder dir einfach wieder mehr Energie im Alltag wünschst – AWEO passt sich an deine Realität an.

- **Im Beruf:** Wir entwickeln Routinen, die dich auch unter Druck leistungsfähig machen. Du behältst den Fokus, auch wenn der Kalender überquillt und Deadlines drängen.
- **Im Alltag:** Wir helfen dir, gesunde Strukturen aufzubauen, die sich mit Familie, Kindern und vollen Tagen vereinbaren lassen – ohne Verzicht, sondern mit Leichtigkeit.
- **In deiner Gesundheit:** Von Gewichtsmanagement über Stressabbau bis hin zu mehr Energie – wir holen dich dort ab, wo du stehst, und geben dir ein System, das wirkt.
- **In deinem Hobby oder Sport:** Ob Joggen im Park, Golf, Reiten, Fußball oder etwas ganz anderes – AWEO sorgt dafür, dass du mit Freude, Stärke und ohne Verletzungen dabei bist.

Unsere Kunden sind so unterschiedlich wie das Leben selbst: Unternehmer, die trotz Dauerstress klar bleiben. Eltern, die wieder mehr Energie für ihre Kinder haben. Menschen, die Gewicht verlieren wollen – und solche, die sportlich wachsen möchten.

AWEO Coaching bedeutet:

Nicht, dich in ein fertiges System zu pressen. Sondern ein System für dich zu entwickeln – so einzigartig wie dein Fingerabdruck und so vielseitig wie dein Leben.

Echte Menschen. Echte Fortschritte.

AWEO Coaching ist kein theoretisches Konzept – es verändert Leben. Unsere Kunden kommen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen und Zielen zu uns. Was sie verbindet: Sie alle wollten mehr aus sich herausholen. Drei Beispiele zeigen, wie vielseitig und wirkungsvoll AWEO ist.

Erfolgsgeschichte 1 – Sabine, 41, Teamleiterin & Mutter (AWEO SILBER)

Sabine fühlte sich nach Jahren im Büroalltag permanent erschöpft. Der Spagat zwischen Job, Kindern und Haushalt ließ ihr kaum Zeit für sich. Mit AWEO SILBER baute sie Schritt für Schritt passende Routinen auf: bessere Schlafhygiene, kurze Entspannungsübungen im Arbeitstag, einfache Mahlzeiten für die ganze Familie. Heute berichtet sie von mehr Energie, einem klareren Kopf – und endlich wieder Spaß an Bewegung.

Erfolgsgeschichte 2 – Frank, 60, Unternehmer & Hobbyfußballer (AWEO PLATIN)

Frank wollte auch mit 60 noch fit bleiben – für sein Unternehmen und für den Fußball. Schlafprobleme, Stress und kleine Verletzungen bremsten ihn aus. Im AWEO PLATIN Programm erhielt er ein integriertes System: detaillierte Analysen, Schlaf-Tracking, Ernährungsstrategien und gezielte Übungen. Das Ergebnis: mehr Energie, weniger Beschwerden und wieder Freude am Spiel.

Erfolgsgeschichte 3 – Markus, 45, Projektleiter (AWEO GOLD / GLP-1 Coaching)

Markus hatte über Jahre an Gewicht zugelegt. Diäten brachten nur kurzfristige Erfolge. Mit AWEO GOLD und dem GLP-1 Coaching fand er einen Weg, der funktionierte: klare Ernährungsstrukturen, engmaschige Begleitung und Strategien für Stressabbau. Heute ist er deutlich leichter, fühlt sich fit und sagt: „Zum ersten Mal habe ich das Gefühl, dass es dauerhaft klappt.“

So unterschiedlich die Menschen, so individuell ihre Ziele – bei AWEO bekommt jeder ein System, das zu seinem Leben passt. Keine Schablonen, kein Zufall. Nur Fortschritt, der bleibt.

Weil dein Fortschritt kein Zufall sein darf.

Du willst Ergebnisse – keine leeren Versprechen. Genau dafür steht AWEO. Unser Coaching basiert auf einem klaren System, das wir immer wieder messen, überprüfen und anpassen. Damit jede Stunde, die du investierst, dich garantiert nach vorne bringt.

Die fünf Säulen, die dein Leben verändern:

1. Training & Bewegung

Pläne, die funktionieren – ob im Fitnessstudio, zu Hause oder einfach im Alltag. Keine Ausreden mehr, sondern Training, das dich spürbar stärker und beweglicher macht.

2. Ernährung & Stoffwechsel

Schluss mit Diäten, die nicht zu dir passen. Wir geben dir Ernährungsstrategien, die schmecken, funktionieren und deine Energie spürbar erhöhen.

3. Regeneration & Schlaf

Mehr Energie durch echten Schlaf und gezielte Erholung. Wir zeigen dir, wie du jeden Tag erfrischt aufstehst – auch wenn dein Kalender voll ist.

4. Mindset & Struktur

Dein Kopf entscheidet. Mit klaren Routinen, mentaler Stärke und Disziplin baust du ein Fundament, das dich durch jede Herausforderung trägt.

5. Messbarkeit & Kontrolle

Fortschritt schwarz auf weiß. Schlaftracking, Leistungsdaten, Blutwerte – wir liefern dir Beweise für deinen Erfolg. Keine Theorie. Kein Raten. Nur Ergebnisse.

Warum das so stark ist:

Weil du sofort siehst, dass es funktioniert. Weil du dich jeden Tag besser fühlst. Und weil du weißt: Mit AWEO hast du ein System, das dich konsequent an dein Ziel bringt – egal, wo du startest.

Das ist der Moment, an dem viele unserer Kunden sagen: „Das will ich. Genau das brauche ich.“

Klein im Auftritt. Groß in der Wirkung.

AWEO ist bewusst kein riesiges Coaching-Unternehmen mit endlosen Hierarchien. Wir sind direkt, nahbar und arbeiten persönlich mit dir zusammen. Unser Vorteil: Wir können uns voll auf dich konzentrieren – ohne Umwege, ohne Bürokratie.

Und gleichzeitig gilt: Du bist nie allein. Hinter AWEO steht ein starkes Netzwerk aus Spezialisten – von Ärzten über Therapeuten bis hin zu Trainern und Experten in den Bereichen Ernährung, Regeneration und Performance. Wir greifen genau dann auf dieses Netzwerk zurück, wenn es für dich sinnvoll ist. So bekommst du Zugang zu allem, was du brauchst, ohne selbst lange suchen zu müssen.

Das macht uns besonders:

- **Direkt & persönlich** – du arbeitest mit Menschen, die dich ernst nehmen.
- **Flexibel & individuell** – wir passen das Coaching an dein Leben an, nicht umgekehrt.
- **Gut vernetzt** – wir haben Partner in allen wichtigen Bereichen, die wir bei Bedarf für dich ins Boot holen.

Unser Anspruch ist nicht, alles selbst zu machen – unser Anspruch ist, dir genau die richtigen Lösungen bereitzustellen.

Bescheiden im Auftreten. Stark in den Ergebnissen. Genau das ist AWEO.



Jetzt bist du dran.

Du hast gesehen, was AWEO ausmacht: keine Standardpläne, sondern Coaching, das zu deinem Leben passt. Du weißt, dass wir ein System haben, das wirkt – messbar, spürbar und nachhaltig. Und du hast erlebt, dass Menschen wie du mit AWEO echte Fortschritte machen.

Die Frage ist nicht, ob es funktioniert. Die Frage ist nur: Wann fängst du an?

Stell dir vor, du wachst in wenigen Wochen mit mehr Energie auf, hast Routinen, die dich tragen, und spürst, dass dein Körper und dein Kopf endlich wieder zusammenarbeiten. Genau das kann dein Alltag sein – wenn du dich jetzt entscheidest.

Dein erster Schritt: Vereinbare dein persönliches Erstgespräch.

Unverbindlich, klar, direkt. Wir schauen gemeinsam, wo du stehst, welche Ziele du hast – und wie wir dich dort hinbringen.

Es gibt keinen „perfekten Zeitpunkt“. Der perfekte Zeitpunkt ist immer jetzt.

AWEO bedeutet:

Nicht irgendwann. Sondern heute. Nicht „vielleicht“. Sondern wirklich.

Mach den Schritt – wir gehen den Weg mit dir.





Vereinbare Dein Erstgespräch:



Skagerrakstraße 41 • 46149 Oberhausen



info@aweo-consulting.de



0176 62305532



www.aweo-consulting.de



AWE



www.aweo-consulting.de