



Über mich

Ich heiße Remko Sonnemans und bin gelernter Motopäde und Zertifizierte Ernährungsberater. Ich biete Ihnen u.a. eine 1-zu-1 Betreuung bei mir in der Praxis oder bei Ihnen zuhause an und unterstütze Sie gerne in folgenden Aspekten:

- (Neu-)Orientierung Ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten
- Erlangen eines ausgewogenen Verhältnis zwischen Belastung und Entspannung
- Stärkung von Fitness, Kraft und Mobilität
- Verbessern von funktionalen Fähigkeiten
- Erreichen eines langfristigen, gesunden Lebensstils

Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot!



STePB-4U
Remko Sonnemans

Varbrook 36
41372 Niederkrüchten

Tel.: 02163 - 978 86 42
Mobil: 0176 - 552 921 60
info@stepb-4u.de

www.stepb-4u.de



- Sport
- Therapie / Motopädie
- Ernährungsberatung
- Persönliche Begleitung
- BIA - Körperanalyse

Dein Schritt für
ein gesünderes Leben.



Motopädie

Es handelt sich um eine Methode die Kompetenzen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu stärken und zu verbessern. Berücksichtigt werden Psycho-,sozio- und sensomotorische Problematiken. Diese Methode basiert auf einer Wechselwirkung zwischen den einzelnen Körperbewegungen und der menschlichen Psyche, wobei der zentrale Ansatz die Bewegung darstellt.

Als Konzept nutze ich die Psychomotorik innerhalb der Motopädie und berücksichtige außerdem die materielle und soziale Umwelt.

Es handelt sich dabei um ein ganzheitliches Konzept, dass die Bewegungsentwicklung in einem engen Zusammenhang mit der gesamten Persönlichkeit sieht.

Sport / Bewegung

Die Bedeutung von Sport als Präventions- und Therapiemaßnahme für die Gesundheit von Geist und Körper setzt sich immer weiter durch. In jedem Alter ist Bewegung ein essenzieller Teil für die Gesunderhaltung des Körpers. Gerade bei der Regeneration von physischen Erkrankungen können durch falsch ausgeführte Übungen zur häuslichen Anwendung Fehler auftreten, wodurch eventuell weitere Beschwerden resultieren.

Was wir gemeinsam erreichen wollen:

- Vorbeugung und Rehabilitation
- Das richtige Workout für Sie finden und Bewegungsabläufe trainieren
- Körperwahrnehmung, Koordination und Kondition im Rahmen verschiedener Sitzungen erhöhen
- Bewusstsein für die eigene Gesundheit fördern



Ernährungsberatung

Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass eine gesunde Ernährung unseren täglichen Bedarf an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien deckt. Gemeinsam werden wir genau herausfinden, welche Art und Menge von Lebensmitteln für Sie gut sind.

Ablauf und Ziele:

- Zusammenstellung persönlicher Vorlieben, körperlicher Aktivitäten und Bedürfnisse
- Verstehen, welche und warum bestimmte Momente schwierig sind
- Dauerhafte Umstellung des Essverhaltens, sodass Sie sich besser fühlen