

TOBIS' COACHING FRAMEWORK

Struktur schaffen – Fortschritt erleben – Selbstvertrauen aufbauen



TOBIAS BOENSCH

HI, ICH BIN TOBIAS

...Jemand, der weiß, wie es sich anfühlen kann, unzufrieden mit sich zu sein – zu trainieren, alles zu geben und trotzdem nur geringe sichtbare Ergebnisse zu sehen.

Über Jahre war ich mehrfach pro Woche im Gym, habe versucht, Fett zu verlieren und Muskeln aufzubauen, und mich gefragt, warum sich mein Körper kaum veränderte. Ich wollte verstehen, warum Anstrengung allein nicht reicht – und weshalb Fortschritt oft ausbleibt, obwohl man glaubt, alles Nötige dafür zu tun.

Mit der Zeit begann ich, Training und Ernährung aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Ich habe systematisch analysiert, getestet, angepasst – und gelernt, worauf es wirklich ankommt. Aus Frust wurde Neugier. Aus Versuch und Irrtum wurde Struktur.

Der Wendepunkt kam, als ich verstanden habe, dass Fortschritt planbar ist – wenn man die richtigen Prinzipien versteht und sie konsequent anwendet.

Um mein Wissen zu vertiefen, habe ich zudem eine Trainerausbildung absolviert. Heute nutze ich mein Know-how, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ziele messbar zu erreichen – mit einem klaren System, individuell abgestimmten Strategien und einem Fokus auf nachhaltige Ergebnisse.

Ich arbeite mit meinen Klient:innen an den Parametern, die zu ihrem Leben passen – nicht umgekehrt. Dabei geht es nicht um kurzfristige Erfolge, sondern um langfristige Entwicklung, Leistungsfähigkeit und ein Körpergefühl, das sich richtig anfühlt.

Mein Ziel ist es, dir genau die Struktur, das Wissen und die Strategie zu geben, die du brauchst, um Fortschritt sichtbar zu machen – und aus jeder Anstrengung das Maximum herauszuholen.

FÜR WEN IST MEIN COACHING

Jede Ausgangssituation ist anders – das Ziel bleibt gleich: Fortschritt sichtbar machen. Mein Coaching holt dich dort ab, wo du stehst, und schafft Struktur, mit der du gezielt Ergebnisse erzielst.

Für Neustarter

Ich helfe dir, mit einem klaren und machbaren System zu starten – so, dass du auch mit wenig Zeit oder Motivation spürbare Fortschritte erzielst. Das Ziel: ein Trainings- und Ernährungsansatz, der einfach umzusetzen ist, deine Energie sinnvoll nutzt und aus dem, was du investierst, das Maximum herausholt.

Für Lifestyler

Du willst dich einfach gut fühlen, gesund bleiben und Bewegung als festen Bestandteil deines Alltags etablieren. Wir schaffen Routinen, die Energie, Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden fördern – ohne Druck, aber mit klarer Struktur.

Für Beschäftigte

Du hast einen vollen Alltag und willst aus begrenzter Zeit das Maximum herausholen. Wir entwickeln einen klaren, strukturierten Plan, der in deinen Alltag passt – effizient, realistisch und umsetzbar, ohne stundenlange Trainingseinheiten.

Für Ambitionierte

Du trainierst bereits regelmäßig, im oder außerhalb des Gyms – aber wünschst dir mehr Fortschritte. Wir optimieren Trainingsstruktur, Belastungssteuerung und Ernährung, damit sich dein Einsatz endlich im Spiegel zeigt.

DAS FRAMEWORK

Fortschritt entsteht, wenn Ziele, Training, Regeneration und Ernährung aufeinander abgestimmt sind. In meinem Coaching geht es nicht darum, viel zu tun, sondern die richtigen Dinge im richtigen Verhältnis.

Erstgespräch

Jede Zusammenarbeit beginnt mit Kennenlernen und Vertrauen. Wir starten mit einer Bestandsaufnahme und besprechen deine aktuellen Routinen, deinen Alltag, deine Leistungsfähigkeit und Ziele. So entsteht die Basis für deinen Plan – individuell und abgestimmt.

Training (Page 4)

Ich strukturiere dein Training so, dass es zu deinen Alltag und deinen Zielen passt. Effektives Training bedeutet nicht, sich zu überfordern, sondern gezielt zu planen und sich nachhaltig zu verbessern.

Ernährung (Page 5)

Es geht nicht darum, perfekt zu essen, sondern darum, eine Balance zu finden, die zu deinen Zielen passt und die du langfristig umsetzen kannst. Gemeinsam optimieren wir deine Ernährung Schritt für Schritt – ohne starre Regeln oder radikale Umstellungen.

Check-Ins

Coaching lebt von stetiger Zusammenarbeit, Rückblick und Weiterentwicklung. Wir analysieren regelmäßig, wie du dich fühlst, wie Training und Ernährung wirken und wo Anpassungen sinnvoll sind. So bleibt dein System dynamisch, effektiv und auf deine Situation abgestimmt.

TRAINING

Training ist die Basis jedes Fortschritts. Es schafft Struktur, Orientierung und Balance zwischen Leistung und Alltag. Ich helfe dir, ein System aufzubauen, das zu dir passt, besser als jede Vorlage aus dem Internet.

Balance im Alltag

Der beste Plan ist der, den du langfristig umsetzen kannst. Ich helfe dir, eine Trainingsstruktur zu finden, die sich in dein Leben integriert, statt es zu dominieren.

Frequenz

Zwei bis sechs strukturierte Einheiten pro Woche sind möglich. Ich plane dein Training so, dass Belastung und Regeneration im Gleichgewicht sind – damit du dich verbesserst, statt auszubrennen.

Volumen

Trainingsvolumen ist der Motor deines Fortschritts, zu wenig bringt keine Anpassung, zu viel bremst Regeneration. Zusammen finden wir das Optimum, damit du regelmäßig Fortschritte siehst, ohne dich zu überlasten.

Progression

Kleine Steigerungen, konsequent umgesetzt, führen zu echten Ergebnissen. Ich zeige dir mit bewährten Progressionstechniken, wann und wie du Intensität erhöhst, damit du nachhaltigen Fortschritt erzielst.

ERNÄHRUNG

Ernährung ist kein Nebenschauplatz, sondern Teil des Systems. Sie entscheidet, ob dein Körper die richtigen Signale bekommt, um sich anzupassen. Ich helfe dir, Ernährung so zu gestalten, dass sie zu deinen Zielen passt.

Energiebilanz

Fortschritt hängt nicht von einzelnen Mahlzeiten ab, sondern von der Energiebilanz über Zeit. Ich zeige dir, wie du deine Energiezufuhr einschätzen lernst, damit du deinem Körper geben kannst, was er zum Abnehmen oder zum Muskelaufbau braucht.

Protein

Ausreichend Protein ist für jede Zielsetzung wichtig. Ich helfe dir, deine Ernährung so zu strukturieren, dass du Protein zuführst ohne dich nur auf Pulver Konzentrate verlassen zu müssen.

Kohlenhydrate und Fette

Beide Makronährstoffe sind besser als ihr Ruf, daher sollte auf sie nicht verzichtet werden. Kohlenhydrate liefern Energie für Training und Alltag und unterstützen deine Leistungsfähigkeit. Fette sind essenziell für Hormonbalance, Gesundheit und Wohlbefinden. Gemeinsam finden wir eine Balance, die zu deine Zielen passt.

Langfristige Routinen

Kurzfristige Diäten bringen schnelle Ergebnisse – und genauso schnellen Rückfall. Ich unterstütze dich dabei, Gewohnheiten aufzubauen, die du langfristig beibehalten kannst – ohne dass Ernährung dein Leben dominiert.

PROGRAMME

Je nach Bedarf und Ziel biete ich unterschiedliche Programme – vom strukturierten Einstieg bis zur engen, persönlichen Begleitung.

LITE – Struktur & Orientierung

Ideal für alle, die selbstständig trainieren, aber klare Vorgaben und eine professionelle Struktur wollen.

- ✓ Individueller Trainingsplan (nach Ziel, Alltag, Equipment)
 - ✓ Zweiwöchentliche Check-ins
 - ✓ Feedback & Anpassung bei Bedarf
 - ✓ Direkter Kontakt für Fragen
-

PREMIUM – Betreuung & Anpassung

Für alle, die regelmäßig Feedback möchten und ihr System aktiv weiterentwickeln wollen.

- ✓ Alles aus LITE
 - ✓ Wöchentliche Check-ins
 - ✓ Laufende Trainingsanpassung
 - ✓ Direkter Kontakt für Fragen
-

ELITE – persönliche Begleitung

Für alle, die maximale Individualisierung und persönliche Betreuung wünschen. Möglich, wenn du besonders eng z.B. per Video im Training begleitet werden möchtest.

- ✓ Alles aus PREMIUM
- ✓ Personal Video Coaching
- ✓ Individuelle Vertiefung & Feinabstimmung auf Ziele

ICH WILL ENDLICH LOSLEGEN!

Wenn du dich in meinem Coaching Framework wiederfindest – dann ist es an der Zeit, aufzuhören zu raten und anzufangen, gezielt zu handeln.

Mein Coaching steht nicht für Extreme.
Es geht darum, mit Klarheit zu trainieren, mit Vertrauen zu essen und stolz auf sich zu sein.

Lass uns genau das gemeinsam aufbauen.

➤ **Get in Touch via WhatsApp**

➤ **Get in Touch via Mail**

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast –
und deinen Fortschritt ernst nimmst.

TOBIAS BOENSCH