

WER SIND WIR?

Nach langen Jahren der beruflichen Tätigkeit als Trainer und Coaches im Gesundheitsbereich haben wir im Jahr 2011 die Kehdinger Coaches GbR gegründet, um unser Wissen und unsere Erfahrungen an Sie weiterzugeben.



Petra Friedrich-Posberg

Diplom-Ingenieurin
Pädagogin
Trainerin und Coach

Als Kehdinger Coaches haben wir uns auf die folgenden Themenbereiche spezialisiert:

- Gesundheitscoaching
- „Rauchfrei-Programm“
- Work-Life-Balance
- Entspannung
- Stressbewältigung
- Bewerbungstraining
- Profiling / Stärken-Schwächen-Analyse
- Persönlichkeitscoaching
- Mediation
- Familienaufstellung

KONTAKT

Gerne beantworten wir Ihre Fragen ausführlich. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir freuen uns auf Sie!



KEHDINGER COACHES GbR
Training · Coaching · Mediation · Profiling

Petra Friedrich-Posberg & Stefan Posberg
Ritscher Straße 58
21706 Drochtersen

Tel +49 4148 6178160
e-Mail: mail@kehdinger-coaches.de

Notizen



Das Rauchfrei- Programm



RAUCHSTOPP

Sie wollen Ihr Leben verändern?

In unseren Trainings bereiten wir Sie gezielt auf den Rauchstopp vor, indem wir Ihnen viele Hilfen und Hilfsmittel an die Hand geben und mit Ihnen üben. So ist der Rauchstopp auch für Sie zu schaffen.

Es geht super ohne!

Wir, die Gruppe und ich, unterstützen und motivieren Sie bei dem Rauchstopp zu bleiben.

Jede Stunde ohne Zigarette macht Sie gesünder!



DAS RAUCHFREI-PROGRAMM



Ihr Vorteil:

- Sie sind un-abhängig
- Sie sparen viel Geld
- Ihre körperliche Fitness verbessert sich
- Sie werden und bleiben gesund
- Kurz: Ihre Lebensqualität steigt!

UNSERE KURSE

Unsere Kurse sind nach §20 SGB V zertifiziert, das heißt **die Krankenkassen fördern die Teilnahme**, indem sie Ihnen einen großen Teil der Kursgebühr erstatten.

Dieser Kurs kostet **250 €** plus Kursmaterial vom IFT (abzgl. des Zuschusses der Krankenkasse) und beinhaltet 7 Termine.

Anmeldung

- telefonisch unter **04148 – 6178160**
- per E-Mail: **mail@kehding-coaches.de**

Weitere Informationen zu unseren Kursangeboten finden Sie unter www.kehding-coaches.de

**Sprechen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne!**



KEHDINGER COACHES GbR
Training · Coaching · Mediation · Profiling