

# Gratis Gesundheitscoaching für Adliswil

#GesundesAdliswil #HealthCall



Nehmen Sie Kontakt auf.  
0800 190 190 oder online unter  
*[salutacoach.ch/adliswil](https://salutacoach.ch/adliswil)*

# In vier Schritten zum erfolgreichen Gesundheitscoaching

## 1. Erstkontakt mit oder ohne Termin

Einwohnerinnen und Einwohner nehmen telefonisch mit dem Gesundheitscoach über 0800 190 190 Kontakt auf. Alternativ kann über [salutacoach.ch/adliswil](https://salutacoach.ch/adliswil) ein Telefontermin vereinbart werden.

## 2. Tipps und Tricks, passend für Adliswil

Im ersten Gespräch erhalten die Interessierten Antworten auf Fragen rund um Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. Die Coaches nennen Tipps und Tricks sowie Empfehlungen, die auf den persönlichen Alltag und das Leben in Adliswil zugeschnitten sind.

## 3. Angebote in der Region

Auf Basis der persönlichen Situation und dem jeweiligen Anliegen weist der Gesundheitscoach auf weiterführende Angebote in der Region hin.

## 4. Nachfragen jederzeit möglich

Die wichtigsten Antworten werden schriftlich festgehalten und zugestellt. Für Rückfragen kann der Gesundheitscoach stets kontaktiert werden.



Nehmen Sie Kontakt auf.  
0800 190 190 oder online unter  
[salutacoach.ch/adliswil](https://salutacoach.ch/adliswil)

In Zusammenarbeit mit  
SalutaCoach AG

