

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions



Ich bin ein Health Coach aus Überzeugung. Körperliches und mentales Wohlergehen, Sportlichkeit und eine ausgewogene Ernährung sind immer natürlicher Teil meines Lebens gewesen. Nach meiner Karriere als Spitzensportlerin im niederländischen Synchronschwimmerteam von 1990 bis 1995 habe ich ein Studium des Kommunikationsmanagements absolviert und als Kommunikationsberaterin für die Siemens AG in München und verschiedene niederländische Unternehmen gearbeitet. Als Schwimmcoach durfte ich das Jugendteam einige Jahre zur niederländischen Meisterschaft begleiten. Ich bin eine lizenzierte Trainerin und als Business & Habits Coach zertifiziert.



Hello!
I'm Sabine:
Your Health
Coach

Am Beginn meiner Karriere habe ich selbst erfahren, was es bedeutet, wenn Körper, Geist und Glück zu kurz kommen. Dies brachte mich dazu, mich in der Gesundheitsbranche weiter zu entwickeln. Auf dieser Grundlage und mit meiner (Lebens-)erfahrung im höheren Management und im Spitzensport entwickelte ich 2010 das Konzept des Your Health Coach, um Menschen und Firmen beim Treffen von Entscheidungen mit dem Ziel eines bewussten, gesunden und glücklichen Lebens zu helfen.

Ich darf hier in eigener Sache sprechen: Ich habe damals intensiv über meinen Lebensstil nachgedacht und hart daran gearbeitet. Aber heute bin ich das beste Beispiel eines Menschen mit einem ausgeglichenen und glücklichen Lebensstil. Get to know me, dann lernen Sie die Kniffe auf dem Weg zu einem bewussten, gesunden und glücklichen Leben.

- Nationalteam Synchronschwimmen, 1990-1995
- Studium Kommunikationsmanagement, 1995-2000
- Personal trainer, Den Haag, 1999-heute
- Werbebüro IMMITS, Rotterdam, 2000-2003
- Gemeinde Den Haag, Management, Corporate Communication Bibliotheken, 2003-2006
- Siemens Niederlande, interne Kommunikation, Unternehmenskommunikation, 2006-2007
- Siemens AG, interne Kommunikation, Unternehmenskommunikation, 2007-2009
- Your Health Coach Studio, München, 2010-heute
- Business Coach, München, 2010-heute
- Bailine-therapeut (EMS, Ernährung, Sport), 2010-heute
- Mitglied FET e.V. (Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention, 2015-heute
- Habits Coach, USA, 2016-heute
- Sabine Heijman B.V., Niederlande, 2016-heute