

Herzlich WILLKOMMEN BEI MT REBUILD



FÜR DICH.

Dein Weg zurück
zu mehr Energie,
Stabilität und
Lebensfreude.

Dein 12-Wochen-Programm
für mehr Stärke.
Körperlich. Mental.
Im echten Leben.



FÜR DICH GEMACHT

Individuell angepasst
an deine Situation
und deine Ziele.



KLAR & FLEXIBEL

Struktur, die dir Halt
gibt – mit Raum für
deinen Alltag.



5 SÄULEN

Bewegung, Ernährung,
Regeneration, Mindset
und Alltag – alles
hängt zusammen.



DEIN AMPEL- SYSTEM

GREEN. YELLOW. RED.
Ein simples System,
das dir hilft, besser
auf dich zu achten.



ECHTE VERÄNDERUNG

Nicht in 12 Wochen
perfekt. Aber spürbar
stärker – körperlich
und mental.

“ Du bist nicht allein.
Ich bin an deiner Seite.
Ich freu mich auf dich!



Dein Manuel

WAS IST MT REBUILD?

MT REBUILD ist mehr als Training und Ernährung. Es ist ein System, das dich in 12 Wochen lang begleitet – mit Struktur, Flexibilität und einem Plan, der sich an dich anpasst, nicht umgekehrt.



Für Menschen mit echten Herausforderungen

Wenn dein Alltag schwer ist, wenn Energie fehlt oder nichts mehr konstant klappt – dieses Programm ist für dich.



Wissenschaftlich fundiert & alltagstauglich

Basierend auf aktuellen Erkenntnissen und meiner Erfahrung aus Training, Coaching und eigener Lebensgeschichte.



Ganzheitlich gedacht

Körper, Ernährung, Schlaf, Mindset und Alltag – alles hängt zusammen. Wir arbeiten an allen Ebenen.



Kein 08/15-Plan

Du bekommst keine starren Vorgaben, sondern einen Rahmen, den wir gemeinsam auf dich anpassen.



Dein Erfolg basiert auf 3 Dingen:

Ehrlichkeit. Bereitschaft. Beständigkeit.
Den Rest machen wir gemeinsam.



Du musst nicht funktionieren, um anzufangen.

Du darfst genau so sein, wie du gerade bist.

DIE 5 SÄULEN DEINER VERÄNDERUNG

Nachhaltige Veränderung basiert auf diesen 5 Bereichen.

Wir stärken sie Woche für Woche – Schritt für Schritt.



“ Keine Säule funktioniert allein.
Zusammen machen sie dich stark. ”

DEIN AMPEL-SYSTEM

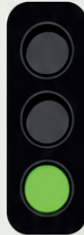
ERKENNEN. ANPASSEN. WEITERGEHEN.

Jeder Tag ist anders. Das Ampelsystem hilft dir, deine Belastbarkeit ehrlich einzuschätzen – ohne schlechtes Gewissen.



GREEN – Ich habe Energie

- Gute Stimmung, ausreichend Energie
- Ich bin motiviert und belastbar
- Ideal für Training, neue Impulse und gezielte Fortschritte



YELLOW – Ich bin angeschlagen

- Weniger Energie, gereizt, müde
- Ich reduziere Intensität und Umfang
- Fokus auf Stabilität und Erholung



RED – Ich bin überfordert

- Erschöpft, emotional, überlastet
- Ich reduziere auf das Minimum
- Selbstfürsorge hat Priorität



“

Es geht nicht darum, immer im Green zu sein.

Es geht darum, **ehrlich zu sein** und **klug zu handeln**.



Nicht perfekt sein ist okay.
Dranbleiben ist der Schlüssel.



DEIN 12-WOCHEN-WEG IN 3 PHASEN

Struktur, die dich trägt. Flexibilität, die dir Raum lässt.
Gemeinsam Schritt für Schritt – zurück zu dir.

1

WOCHE 1-4

STABILISIEREN

Wir schaffen eine solide Basis.
Routinen aufbauen, Energie stabilisieren,
erste Erfolge erleben.



Ziel: Sicherheit gewinnen
und in kleinen Schritten wachsen.



2

WOCHE 5-8

AUFBAUEN

Wir steigern Schritt für Schritt deine
Belastbarkeit und Performance –
körperlich und mental.



Ziel: Mehr Stärke, mehr Energie,
mehr Selbstvertrauen.



3

WOCHE 9-12

FESTIGEN

Wir festigen deine Routinen,
bringen alles zusammen und
bereiten dich auf die Zeit danach vor.



Ziel: Nachhaltig stark sein
und deinen eigenen Weg weitergehen.



“

Du musst nicht perfekt sein, um anzufangen.

Aber du musst anfangen, um perfekt für dich zu werden.

”

WISSENSCHAFTLICH. MENSCHLICH. WIRKSAM.

MT REBUILD basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und orientiert sich an den Empfehlungen der **S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression**.

Unser Programm verbindet evidenzbasiertes Wissen mit echter Alltagstauglichkeit – für nachhaltige Veränderung, die bleibt.

DAS MACHT MT REBUILD EINZIGARTIG



INDIVIDUELL

Kein Standardplan – alles wird an dich, deine Situation und deine Bedürfnisse angepasst.



WISSENSCHAFTLICH

Basierend auf aktuellen Studien und der S3-Leitlinie Unipolare Depression.



MESSBAR

Klare Ziele, regelmäßige Checks und sichtbare Fortschritte motivieren und geben Sicherheit.



NACHHALTIG

Wir arbeiten nicht gegen dich, sondern mit dir – für langfristige Veränderung.



MENSCHLICH & ECHT

Verständnis, Empathie und ehrliche Unterstützung – du bist nicht allein.



BASIERT AUF DER
S3-LEITLINIE
UNIPOLARE DEPRESSION

Wissenschaftlich fundiert.
Praxisnah umgesetzt.



“ Du musst nicht stark sein,
um hier zu starten.
Du musst nur bereit sein,
dir selbst eine Chance
zu geben. ”



KLARE STRUKTUR

Ein klarer Fahrplan
gibt dir Orientierung
und Sicherheit.



FLEXIBEL ANPASSBAR

Dein Plan passt sich
deinen guten und
schlechten Tagen an.



GANZHEITLICHER ANSATZ

Körper, Ernährung, Schlaf,
Mindset und Alltag – alles
arbeitet zusammen.



PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Ich bin für dich da –
mit Erfahrung, Fachwissen
und echtem Verständnis.



FOKUS AUF DICH

Deine Ziele, deine Werte,
dein Leben – im Mittelpunkt
steht immer du.

BEREIT FÜR DEINEN NEUANFANG?

MT REBUILD ist mehr als ein Programm.
Es ist deine Entscheidung, dich selbst wieder an
erste Stelle zu setzen – Schritt für Schritt.



FÜR DICH GEMACHT

Ein Programm, das sich an dich anpasst –
nicht umgekehrt.



KLARE STRUKTUR

Du weißt immer, was der nächste
Schritt ist.



NACHWEISBARE FORTSCHRITTE

Messbar, sichtbar und spürbar –
dein Erfolg motiviert dich weiter.



PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Ich bin an deiner Seite – mit Erfahrung,
Empathie und echtem Verständnis.



SICHER & WIRKSAM

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen
und bewährten Methoden.



100 % ONLINE

Trainiere und arbeite an dir –
wann und wo es für dich
am besten passt.



SICHER & DISKRET

Deine Daten und deine
Geschichte bleiben bei uns –
vertraulich und geschützt.



SUPPORT, WENN DU IHN BRAUCHST

Du hast Fragen oder einen
schlechten Tag? Ich bin für
dich da.



MEIN VERSPRECHEN AN DICH

Ich verspreche dir kein leichtes Leben – aber ich verspreche dir,
dass du nicht alleine gehen musst.

Gemeinsam schaffen wir Veränderung, die bleibt.

Dein Manuel

Manuel Tobtschall
Gründer von MT REBUILD



**DU HAST ES IN DER HAND.
DEIN NEUES KAPITEL BEGINNT JETZT.**



SCAN MICH

und sichere dir deinen
kostenlosen Ersttermin!

DEINE REISE. MEIN VERSPRECHEN.

Ich begleite dich persönlich auf deinem Weg.
Mit Fachwissen, Erfahrung und echter Leidenschaft.
Du bekommst keine Standardlösungen,
sondern ein Coaching, das dich **sieht, versteht**
und **wirklich weiterbringt**.



ÜBER MICH

- ✓ Zertifizierter Personal Trainer & Ernährungsberater
- ✓ Spezialist für mentale Gesundheit, PTBS & Depression
- ✓ Langjährige Erfahrung im Training und Coaching
- ✓ Selbst Betroffener – ich weiß, wie es sich anfühlt
- ✓ Hundertfach bewährtes 12-Wochen-System

“

Ich verspreche dir kein leichtes Leben – aber ich verspreche dir, dass du **nicht alleine** gehen musst.

”

WAS DU VON MIR BEKOMMST



INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

100 % auf dich und deine Situation abgestimmt.



KLARE STRUKTUR & ORIENTIERUNG

Du weißt immer, was der nächste Schritt ist.



MESSBARE FORTSCHRITTE

Regelmäßige Checks, echte Ergebnisse, sichtbare Veränderung.



ECHTE UNTERSTÜTZUNG & MOTIVATION

Ich bin an deiner Seite – auch an schwierigen Tagen.



SICHERER RAUM & VERTRAUEN

Ohne Druck. Ohne Urteil. Einfach du.



LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

Nachhaltige Routinen, statt kurzfristiger Lösungen.

DAS ERREICHEN UNSERE KLIENT:INNEN



MEHR ENERGIE & ANTRIEB

Du fühlst dich wieder leistungsfähiger im Alltag.



MENTALE STÄRKE & KLARHEIT

Weniger Grübeln, mehr Fokus und innere Ruhe.



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNG

Mehr Kraft, Ausdauer und ein besseres Körpergefühl.



BESSERER SCHLAF & REGENERATION

Erholter aufwachen und mehr Energie über den Tag.



SELBSTVERTRAUEN & SELBSTWERT

Du gewinnst Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten zurück.



EIN NEUES LEBENSKONZEPT

Nachhaltige Routinen, die zu deinem Leben passen.

