

# **Zielesicher, motiviert erreichen & halten**

## **Nachhaltige Dauerbetreuung durch ein geplantes System!**

- **1 x Erfolgskontrolle, Re-Test & Trainingsplan-update**

- **Personaltraining (60 min)**

- Regelmäßige Erfolgskontrolle, Dokumentation der Trainingsentwicklung, Herz-Kreislaufstest), Analyse der Körperzusammensetzung, Anpassung der Trainingsinhalte,

- Einführung in neue Trainingskonzepte, Kontrolle der Bewegungsausführung, Geräteeinstellung u. Belastungsangemessenheit,

- **1 x Sicherungstermin**

- **Personaltraining (60 min)**

- Kontrolle der Bewegungsausführung, Geräteeinstellung und Belastungsangemessenheit während Ihres Trainings durch Ihren „Personal-Paten“

- 80 Stunden/Woche: Garantierte Betreuungspräsenz auf der Trainingsfläche durch kompetente Fachtrainer**

- Regelmäßige Anleitung und Einstellungshilfe durch anwesende kompetente Ansprechpartner (Fachtrainer) zur gesundheitsfördernden, korrekten und sicheren Gerätenutzung

- **Informationsveranstaltungen und Vorträge**

- durch Fachreferenten zu interessanten Themen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Training,

- **Motivationsanruf - Telefonische Betreuung**

- Kontaktierung per Telefon zur Motivation und Reaktivierung bei längerer Abwesenheit und Terminerinnerung