

Zielesicher, schnell & motiviert erreichen

Durch ein geplantes System!

Intensiv-Einstiegsphase mit persönlichem Ansprechpartner – Laufzeit 3 Monate

- **1 x Gesundheits u. Vitalitäts-Check**

- **Personaltraining (60 min)**

- Herz-Kreislauf test in Ruhe und Belastung, Analyse der Körperzusammensetzung, Analyse der Rumpfmuskulatur

- **1 x Einführung in das Gesundheitstraining**

- **Personaltraining (60 min)**

- Besprechung der Testergebnisse, Anpassung der Trainingsmotive, Erstellung des Trainingsplans, Kontrolle der Bewegungsausführung, Geräteeinstellung und Belastungsangemessenheit während Ihres Trainings durch Ihren „persönlichen Trainer“

- **1 x Sicherungstermin**

- **Personaltraining (60 min)**

- Überprüfung der Trainingsprinzipien zur erfolgreichen Zielerreichung, Kontrolle der Bewegungsausführung, Geräteeinstellung und Belastungsangemessenheit während Ihres Trainings durch Ihren „persönlichen Trainer“

- **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 und zum Informationsaustausch

- **1 x Erfolgskontrolle, Re-Test & Trainingsplan-update nach 25 Trainingseinheiten**

- **Personaltraining (60 min)**

Dokumentation der Trainingsentwicklung, Analyse der Körperzusammensetzung, Anpassung der Trainingsinhalte, Erweiterung des Trainingsplans, Einführung in neue Trainingskonzepte und Übungen

- **1 x Sicherungstermin**

- **Personaltraining (60 min)**

Kontrolle der Bewegungsausführung, Geräteeinstellung und Belastungsangemessenheit während Ihres Trainings durch Ihren „persönlichen Trainer“

- **Telefonische Betreuung**

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