

Kleines Leistungspaket



Das kleine Leistungspaket kostet 79 € (Artikel LEISTUNG_K) und beinhaltet folgende Leistungen:

- kleiner sportwissenschaftlicher Eingangstest, bestehend aus:
 - TANITA Stoffwechselanalyse über den Fitness HUB
- Ermittlung des biologischen Alters
- Trainingsplanerstellung und Einweisung
- Transponder
- Alle 24 Trainingseinheiten – Re-Check und Anpassung Trainingsprogramm

Im Folgenden der Ablauf der Terminarten, die **im kleinen Leistungspaket enthalten** sind:

1. Termin: NK_CHECK_B - 60 Minuten

In diesem Termin werden die Stoffwechselanalyse und der Fitness-Test mit der POLAR-Uhr durchgeführt

2. Termin: NK_GO_B - 45 Minuten

Einweisung und Erläuterung des Trainingsplans im MILON-Zirkel

3. Termin: NK_KON_B - 30 Minuten

Kontrolltermin nach 12 Trainingseinheiten

4. Termin: RE_CHECK_B - 60 Minuten

Kontrolltermin nach 12 Trainingseinheiten

Weiterführende Termine alle 24 Trainingseinheiten

NTP_OHNE – 60 Minuten

Einweisung und Erläuterung des neuen Trainingsplans – wahlweise mit Stoffwechselanalyse und Polar Fitness-Test