

MIT SICHERHEIT MEHR ERFOLG!

MEIN START

1

Ausführlicher Check Up

Ausführliches Erstgespräch und Definition des individuellen Trainingsziels anhand der Ermittlung des aktuellen Leistungsstands durch verschiedene, sportwissenschaftliche Tests.

Bitte beachte:

- kein Sport vor dem Test
- keine größere Mahlzeit und Flüssigkeitsaufnahme

2

Termin

Einweisung in das individuelle auf dich persönlich abgestimmte Trainingsprogramm.

Termin

3

Nach 12 Trainingseinheiten gibt es einen Kontrolltermin. Zusammen überprüfen und optimieren wir dein Training.

MEIN ZIEL

4

Ausführlicher Re-Check Up

Nach 24 Trainingseinheiten überprüfen wir deinen Trainingserfolg und ermitteln deinen aktuellen Leistungsstand durch einen Re-Check-Up und definieren das neue, individuelle Trainingsziel.

Bitte beachte:

- kein Sport vor dem Test
- keine größere Mahlzeit und Flüssigkeitsaufnahme



Das Studio für medizinische Fitness.