

MIT SICHERHEIT MEHR ERFOLG!

MEIN START

Ausführlicher Check Up

Ausführliches Erstgespräch und Definition des individuellen Trainingsziels anhand der Ermittlung des aktuellen biologischen Alters (BioAge) durch 4 verschiedene, sportwissenschaftliche Tests

Bitte beachte:

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

1

2

Termin

Einweisung in das individuelle auf dich persönlich abgestimmte Trainingsprogramm.

Termin

3

Individuelle Einweisung in das FLEX Beweglichkeitstraining.

4

Termin

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

MEIN ZIEL

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

5



Das Studio für medizinische Fitness.