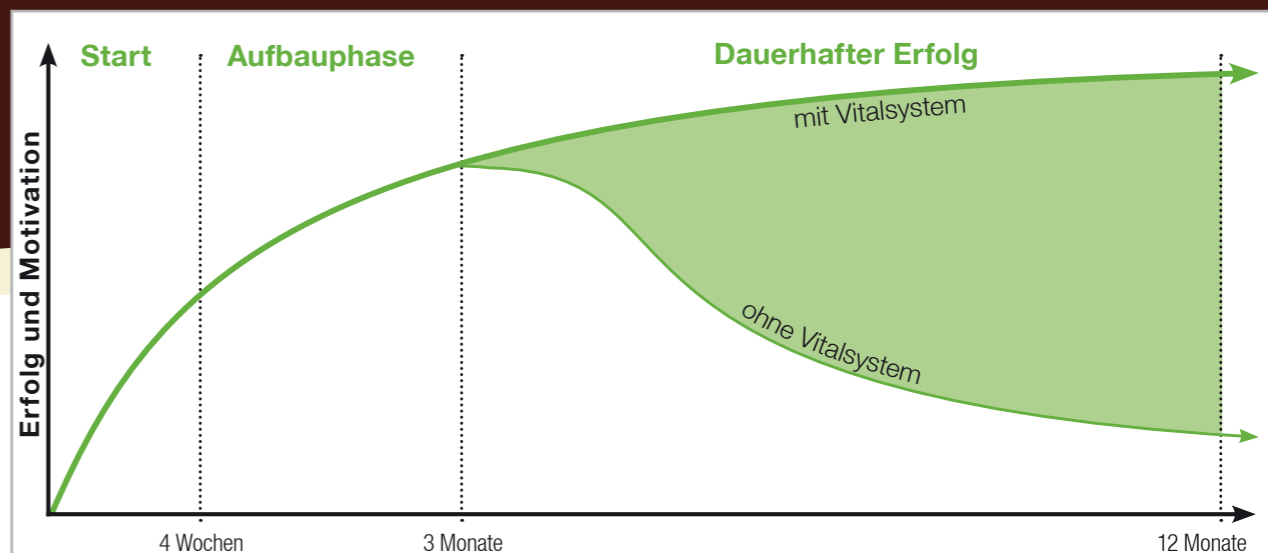


# VITALSYSTEM


## FIT PLUS

für mehr Lebensenergie



Start-Phase (ca. 20 Trainingstage)	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Einstiegstest</li> <li>Individuelle Einweisung</li> <li>Beratung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Training aus Medizinischer Sicht</li> <li>Erfolgreiches Krafttraining</li> <li>Erfolgreiches Herz-Kreislauf-Training</li> <li>mit Spaß zum Group-Training</li> </ul> </li> <li>Ernährungsbrochure</li> <li>Beratung „Sauna und Wellness“</li> <li>Gratis-Solariumbesuch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beratung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Testing</li> <li>Kombination Group-/ Individual-Training</li> <li>Zusatzernährung</li> <li>Stretching</li> <li>Intervall-Training</li> </ul> </li> <li>Gratis Squash / Badminton</li> <li>Circuit-Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fit-Check</li> <li>Neue Trainingsplanung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensivierung</li> <li>Trainingsumfang</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beratung Kursprogramm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Power-Plate Schnuppertraining</li> <li>Workshop Cardio-Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fit-Check</li> <li>Neue Trainingsplanung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensivierung</li> <li>Trainingsumfang</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Workshop Cardio-Training</li> <li>Gratis Fitness-Riegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ernährungsseminar</li> <li>Stretching Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fit-Check</li> <li>Neue Trainingsplanung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensivierung</li> <li>Trainingsumfang</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personal-Training (individuelles One-to-One-Training)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gratis Fitness-Drink</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fit-Check</li> <li>Neue Trainingsplanung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensivierung</li> <li>Trainingsumfang</li> </ul> </li> <li>Planung für das Folgejahr</li> </ul>
	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>POLAR Body-Age-Test</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Personal-Training (individuelles One-to-One-Training)</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flatrate Power-Plate Vibrationstraining</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>POLAR Body-Age-Re-Test</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laktat-Test</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ernährungs- / Abnehm-Kurs</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>POLAR Body-Age-Re-Test</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoffwechsel-Analyse Re-Test</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme Prävent-Kurs</li> </ul>	<b>EMPFOHLENE EXTRALEISTUNG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>POLAR Body-Age-Re-Test</li> </ul>	
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	
Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	

Geburtsdatum  
 Körpergröße



## MIT SYSTEM ZU EINEM MUSKULÖSEN KÖRPER



1. Fit-Check (Start)	2. Fit-Check (nach ca. 20 Trainingstagen)	3. Fit-Check (im 6. Monat)	4. Fit-Check (im 9. Monat)	5. Fit-Check (im 12. Monat)	
Trainer / Datum	Trainer / Datum	Trainer / Datum	Trainer / Datum	Trainer / Datum	
Gewicht	Blutdruck	Gewicht	Blutdruck	Gewicht	Blutdruck
Körperfett	Ovn-Index	Körperfett	Ovn-Index	Körperfett	Ovn-Index
Alltags-Puls / Energy Pointer	Lungenvolumen	Alltags-Puls / Energy Pointer	Lungenvolumen	Alltags-Puls / Energy Pointer	Lungenvolumen
<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9	
Subjektives Wohlbefinden (zutreffendes ankreuzen: 1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)		Subjektives Wohlbefinden (zutreffendes ankreuzen: 1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)		Subjektives Wohlbefinden (zutreffendes ankreuzen: 1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut)	
Ziel für nächsten Termin		Ziel für nächsten Termin		Ziel für nächsten Termin	
Trainer Datum		Trainer Datum		Trainer Datum	