



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 Grouptraining</li> </ul> </li> <li>■ Ernährungsbroschüre</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-/ Individualtraining</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>· Fettabbau</li> <li>· Muskelstraffung</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beratung Kursprogramm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einführung Power-Plate</li> <li>■ Vibrationstraining</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>· Fettabbau</li> <li>· Muskelstraffung</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Workshop Krafttraining</li> <li>■ Gratis Fitness Riegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seminar Ernährung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fit-Check</li> <li>■ Neue Trainingsplanung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fettabbau</li> <li>· Muskelstraffung</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Personal-Training (indiv. 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>· Fettabbau</li> <li>· Muskelstraffung</li> </ul> </li> <li>■ Planung Folgejahr</li> </ul>
<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Polar Body Age-Test	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Ernährungs-/Abnehmkurs <input type="checkbox"/> Präventions-Kurs	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Upgrade Power-Plate <input type="checkbox"/> Vibrationstraining	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Polar Body Age Re-Test	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Stoffwechsel-Analyse-Re-Test	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Laktat-Test	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Polar Body Age Re-Test	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Stoffwechsel-Analyse Re-Test	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Teilnahme Präventions-Kurs	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <input type="checkbox"/> Polar Body Age Re-Test		
Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....
Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....	Trainer .....



Mit System zu einer besseren Figur!



1. Fit-Check (Start)		2. Check (nach ca. 20 Trainingstagen)		3. Check (im 6. Monat)		4. Check (im 9. Monat)		5. Check (im 12. Monat)	
		Monat		Monat		Monat		Monat	
Alltags-Puls	Blutdruck	Alltags-Puls	Blutdruck	Alltags-Puls	Blutdruck	Alltags-Puls	Blutdruck	Alltags-Puls	Blutdruck
Körperfett	Own-Index	Körperfett	Own-Index	Körperfett	Own-Index	Körperfett	Own-Index	Körperfett	Own-Index
Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Gewicht	Ziel für nächsten Termin
Eigene Bewertung Wohlbefinden		Eigene Bewertung Wohlbefinden		Eigene Bewertung Wohlbefinden		Eigene Bewertung Wohlbefinden		Eigene Bewertung Wohlbefinden	
Trainer, Datum		Trainer, Datum		Trainer, Datum		Trainer, Datum		Trainer, Datum	