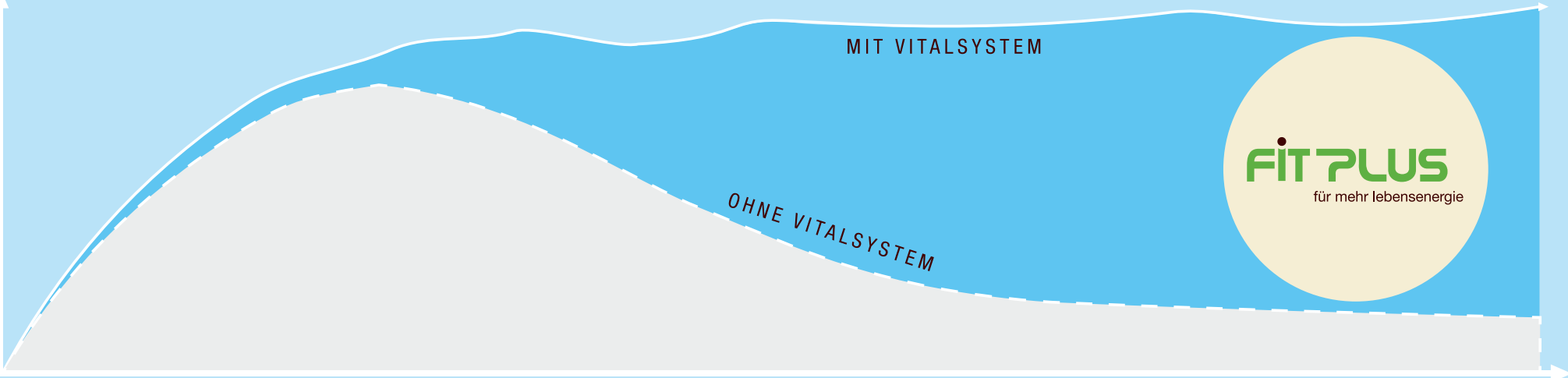


MOTIVATION - TRAININGSERFOLG



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 mit Spass zum Gruppentraining</li> <li>Ernährungsbroschüre</li> <li>Beratung „Sauna und Wellness“</li> <li>Gratis-Solariumbesuch</li> </ul> </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</li> <li>Variation Kraftgeräte</li> <li>Variation Cardio-Geräte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Workshop Cardio Training</li> <li>Beratung Kursprogramm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung Power-Plate Vibrationstraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fit-Check</li> <li>Neue Trainingsplanung</li> <li>Variation Kraftgeräte</li> <li>Variation Cardio-Geräte</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</li> <li>Variation Kraftgeräte</li> <li>Variation Cardio-Geräte</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</li> <li>Variation Kraftgeräte</li> <li>Variation Cardio-Geräte</li> <li>Planung für Folgejahr</li> </ul>
<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoffwechsel Analyse</li> <li>Laktat - Test</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polar Body Age Test</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme Präventions-Kurs</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Upgrade Power-Plate Vibrationstraining</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polar Body Age Re-Test</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laktat-Re-Test</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ernährungs-/ Abnehmkurs</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Polar Body Age Re-Test</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoffwechsel-Analyse Re-Test</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme Präventions-Kurs</li> </ul>	<b>empfohlene Extraleistungen</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 .....	



Mit System fit & gesund!



**1. Fit-Check (Start)**

Alltags-Puls	Blutdruck
Körperfett	Own-Index
Gewicht	Ziel für nächsten Termin
Eigene Bewertung Wohlbefinden	
Trainer, Datum	

**2. Check (nach ca. 20 Trainingstagen)** Monat

Alltags-Puls	Blutdruck
Körperfett	Own-Index
Gewicht	Ziel für nächsten Termin
Eigene Bewertung Wohlbefinden	
Trainer, Datum	

**3. Check (im 6. Monat)** Monat

Alltags-Puls	Blutdruck
Körperfett	Own-Index
Gewicht	Ziel für nächsten Termin
Eigene Bewertung Wohlbefinden	
Trainer, Datum	

**4. Check (im 9. Monat)** Monat

Alltags-Puls	Blutdruck
Körperfett	Own-Index
Gewicht	Ziel für nächsten Termin
Eigene Bewertung Wohlbefinden	
Trainer, Datum	

**5. Check (im 12. Monat)** Monat

Alltags-Puls	Blutdruck
Körperfett	Own-Index
Gewicht	Ziel für nächsten Termin
Eigene Bewertung Wohlbefinden	
Trainer, Datum	