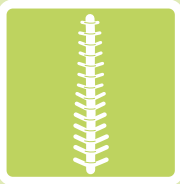


START-PHASE (ca. 20 Trainingstage)	3. MONAT	4. MONAT	5. MONAT	6. MONAT	7. MONAT	8. MONAT	9. MONAT	10. MONAT	11. MONAT	12. MONAT	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Einstiegstest ■ Individuelle Einweisung ■ Beratung <ul style="list-style-type: none"> · Training aus Medizinischer Sicht · Erfolgreiches Krafttraining · Erfolgreiches Herz-Kreislauf Training mit Spass zum Grouptraining ■ Ernährungsbroschüre ■ Beratung „Sauna und Wellness“ ■ Gratis-Solariumbesuch 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beratung <ul style="list-style-type: none"> · Testing · Kombination Group-/ Individualtraining · Zusatzernährung · Stretching · Intervall-Training ■ Gratis Squash / Badminton ■ Circuit Training 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fit-Check ■ Neue Trainingsplanung <ul style="list-style-type: none"> · Variation Kraftgeräte · Variation Cardio-Geräte ■ Übungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beratung Kursprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einführung Power-Plate Vibrationstraining 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fit-Check ■ Neue Trainingsplanung <ul style="list-style-type: none"> · Variation Kraftgeräte · Variation Cardio-Geräte ■ Übungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Workshop Krafttraining ■ Gratis Fitness Riegel ■ Back Check Re-Test 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seminar Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fit-Check ■ Neue Trainingsplanung <ul style="list-style-type: none"> · Variation Kraftgeräte · Variation Cardio-Geräte ■ Übungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Personal-Training (indiv. One-to-One-Training) ■ Back Check Re-Test 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Workshop Cardio Training ■ Gratis-Fitness-Drink 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fit-Check ■ Neue Trainingsplanung <ul style="list-style-type: none"> · Variation Kraftgeräte · Variation Cardio-Geräte ■ Übungsausführung ■ Planung Folgejahr
<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Back Check (Basischeck) 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Personal Training (indiv. One to One Training) 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Teilnahme Präventions-Kurs 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Upgrade Power-Plate Vibrationstraining 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Polar Body Age Re-Test 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Stoffwechsel-Analyse 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ernährungs-/ Abnehmkurs 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Stoffwechsel-Analyse 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Polar Body Age Re-Test 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Teilnahme Präventions-Kurs 	<p>empfohlene Extraleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Polar Body Age Re-Test 	
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	
Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	



Mit System zu einem gesunden Rücken!



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)																																																		
<table border="1"> <tr><td>Alltags-Puls</td><td>Blutdruck</td></tr> <tr><td>Körperfett</td><td>Own-Index</td></tr> <tr><td>Gewicht</td><td>Ziel für nächsten Termin</td></tr> <tr><td colspan="2">Eigene Bewertung Wohlbefinden</td></tr> <tr><td colspan="2">Trainer, Datum</td></tr> </table>	Alltags-Puls	Blutdruck	Körperfett	Own-Index	Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Eigene Bewertung Wohlbefinden		Trainer, Datum		<table border="1"> <tr><td>Alltags-Puls</td><td>Blutdruck</td></tr> <tr><td>Körperfett</td><td>Own-Index</td></tr> <tr><td>Gewicht</td><td>Ziel für nächsten Termin</td></tr> <tr><td colspan="2">Eigene Bewertung Wohlbefinden</td></tr> <tr><td colspan="2">Trainer, Datum</td></tr> </table>	Alltags-Puls	Blutdruck	Körperfett	Own-Index	Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Eigene Bewertung Wohlbefinden		Trainer, Datum		<table border="1"> <tr><td>Alltags-Puls</td><td>Blutdruck</td></tr> <tr><td>Körperfett</td><td>Own-Index</td></tr> <tr><td>Gewicht</td><td>Ziel für nächsten Termin</td></tr> <tr><td colspan="2">Eigene Bewertung Wohlbefinden</td></tr> <tr><td colspan="2">Trainer, Datum</td></tr> </table>	Alltags-Puls	Blutdruck	Körperfett	Own-Index	Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Eigene Bewertung Wohlbefinden		Trainer, Datum		<table border="1"> <tr><td>Alltags-Puls</td><td>Blutdruck</td></tr> <tr><td>Körperfett</td><td>Own-Index</td></tr> <tr><td>Gewicht</td><td>Ziel für nächsten Termin</td></tr> <tr><td colspan="2">Eigene Bewertung Wohlbefinden</td></tr> <tr><td colspan="2">Trainer, Datum</td></tr> </table>	Alltags-Puls	Blutdruck	Körperfett	Own-Index	Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Eigene Bewertung Wohlbefinden		Trainer, Datum		<table border="1"> <tr><td>Alltags-Puls</td><td>Blutdruck</td></tr> <tr><td>Körperfett</td><td>Own-Index</td></tr> <tr><td>Gewicht</td><td>Ziel für nächsten Termin</td></tr> <tr><td colspan="2">Eigene Bewertung Wohlbefinden</td></tr> <tr><td colspan="2">Trainer, Datum</td></tr> </table>	Alltags-Puls	Blutdruck	Körperfett	Own-Index	Gewicht	Ziel für nächsten Termin	Eigene Bewertung Wohlbefinden		Trainer, Datum	
Alltags-Puls	Blutdruck																																																					
Körperfett	Own-Index																																																					
Gewicht	Ziel für nächsten Termin																																																					
Eigene Bewertung Wohlbefinden																																																						
Trainer, Datum																																																						
Alltags-Puls	Blutdruck																																																					
Körperfett	Own-Index																																																					
Gewicht	Ziel für nächsten Termin																																																					
Eigene Bewertung Wohlbefinden																																																						
Trainer, Datum																																																						
Alltags-Puls	Blutdruck																																																					
Körperfett	Own-Index																																																					
Gewicht	Ziel für nächsten Termin																																																					
Eigene Bewertung Wohlbefinden																																																						
Trainer, Datum																																																						
Alltags-Puls	Blutdruck																																																					
Körperfett	Own-Index																																																					
Gewicht	Ziel für nächsten Termin																																																					
Eigene Bewertung Wohlbefinden																																																						
Trainer, Datum																																																						
Alltags-Puls	Blutdruck																																																					
Körperfett	Own-Index																																																					
Gewicht	Ziel für nächsten Termin																																																					
Eigene Bewertung Wohlbefinden																																																						
Trainer, Datum																																																						