

## Ablaufplan Neumitglied

Ziel: Muskelaufbau  
(Trainingsvorerfahren)

Start

### Einstiegstermin 1

Anamnese & Trainingszielabklärung,  
Körperfett- & Gewichtsanalyse, Ausdauer-  
test & individuelle Trainingsplanerstellung

1.  
Woche

### Einstiegstermin 2

Trainingsplan vervollständigen,  
Technikschulung, Fragen klären, etc.

8.  
Woche

### Kontakt 3

Neuen Trainingsplan erstellen, Re-Test  
Körperanalysewaage und Ausdauer-  
test

16.  
Woche

### Kontakt 4

Neuen Trainingsplan erstellen, Re-Test  
Körperanalysewaage und Ausdauer-  
test

32.  
Woche

### Kontakt 5

Neuen Trainingsplan erstellen, Re-Test  
Körperanalysewaage und Ausdauer-  
test

40.  
Woche

### Kontakt 6

Neuen Trainingsplan erstellen, Re-Test  
Körperanalysewaage und Ausdauer-  
test

48.  
Woche

### Start-Ziel-Kontrolle

Re-Test Körperanalysewaage und Ausdauer-  
test, neuen Trainingsplan erstellen,  
gemeinsam neuen Ablaufplan festlegen

### Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns an und wir klären alle Ihre Fragen in  
einem ausführlichen Gespräch und erstellen Ihnen einen  
ersten Trainingsplan.

Telefon: 04103/13638 . [info@fitnesscenterwedel.de](mailto:info@fitnesscenterwedel.de)