



Ablaufplan Neumitglied

Ziel: Allgemeine Fitness

Einstiegstermin 1

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

Start



1.
Woche



Einstiegstermin 2

Trainingsplan vervollständigen, Techniks Schulung, Fragen klären, etc.

4.
Woche



Technikschulung

Kontrolle der Technik an der Geräten und evtl. leichte Trainingsplananpassung

12.
Woche



Kontakt 4

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

14.
Woche



Technikschulung

Kontrolle der Technik an der Geräten und evtl. leichte Trainingsplananpassung

24.
Woche



Kontakt 6

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

26.
Woche



Technikschulung

Kontrolle der Technik an der Geräten und evtl. leichte Trainingsplananpassung

36.
Woche



Kontakt 8

Re-Test Körperanalysewaage
und Ausdauerstest,
neuen Trainingsplan erstellen

38.
Woche



Technikschulung

Kontrolle der Technik an der Geräten
und evtl. leichte Trainingsplananpassung

48.
Woche

Start-Ziel-Kontrolle

Re-Test Körperanalysewaage und
Ausdauerstest, 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