

## **Herzlich willkommen in unserem Fitness Club!**

Sie möchten zukünftig mehr auf Ihre körperliche Fitness und Gesundheit achten und haben sich dafür unsere Anlage ausgesucht.

### **Dazu gratulieren wir Ihnen.**

Mit diesen Unterlagen wollen wir Ihnen einen „Wegweiser“ übergeben, der Ihnen einen sicheren Einstieg in Ihr zukünftiges Fitness-Training ermöglichen wird.

Mit Ihrem Besuch in unserem Fitness-Club haben Sie bereits den ersten, schwierigsten Schritt hinter sich gebracht.

Nun laden wir Sie zu einem persönlichen Beratungsgespräch ein, in dem wir, gemeinsam mit Ihnen, ein maßgeschneidertes Fitness-Konzept für Sie erstellen.

Dabei stehen Ihnen ein umfangreiches Kursangebot, modernste Fitness-Geräte sowie ein fachkundiges Trainerteam zur Verfügung.

### **Ihr Fitness-Wegweiser**

#### **1. Beratungsgespräch & Zirkel-Einweisung**

- Zielfindung,
- Gesundheits-Analyse
- Muskelfunktionstest
- Vital-Check

#### **2. Erfolgscheck**

- Überprüfung und Auswertung u. Anpassung des Trainings
- 2-3 Zusatzübungen,
- Individuelle Empfehlung für unser Kursprogramm

#### **3. Erfolgscheck und Fitness-Geräte-Einweisung**

- Auswertung Milon- Daten, Einweisung in den Gerätepark,

### **Hilfestellung und Betreuung durch unser Trainerteam**

Vereinbaren Sie mit sich und Ihrer Familie oder Ihrem Partner **feste** Trainingstage und Uhrzeiten.

Schon 2 mal in 10 Tagen und 1-1,5 Stunden Muskeltraining reichen nachweislich aus um Zivilisationskrankheiten u. -Problemen vorzubeugen bzw. diese eventuell sogar zu verhindern.

Ändern Sie nie selbständig Ihren vorgegebenen Trainingsplan. Lassen Sie sich Übungen nur von unserem Trainerteam zeigen. Wir helfen gerne weiter.