

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.