



INDIVIDUELLE TRAININGSPLANUNG

Um Trainingserfolge sichtbar zu machen, ist ein regelmäßiges Training notwendig. Dies scheitert oft aufgrund von Zeitmangel. Daher ist es wichtig die vorhandene Zeit so effektiv wie möglich zu nutzen.

Die Lösung ist ein individueller Trainingsplan, der auf Grundlage von persönlichen und körperlichen Voraussetzungen, Vorerfahrungen, Rahmenbedingungen, Zeitbudget und Zielsetzung erstellt wird. Dadurch erhalten Sie ein effektives Trainingsprogramm, um Ihre Ziele zu erreichen.

Der Plan kann sowohl für das Fitnessstudio als auch für zu Hause erstellt werden. Diesen erhalten Sie entweder in Papierform oder digital in einer App. Außerdem können die Trainingseinheiten dokumentiert werden und die Basis für eine weitere und effektive Trainingsplanung legen.

Keine Vorerfahrung notwendig.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 60 Min.

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Trainingspläne und Dokumentationen mit.



INDIVIDUAL TRAINING SCHEDULING

An individual training schedule depends on personal, physical capabilities, previous experiences, general conditions, time budget and personal goals for the next training phase.

Taking these aspects under consideration, the fitness expert can use the training planning tool to put together the exercises that suit you best for the next training phase.

You will receive the plan either in paper form or digitally in the form of an app. In both versions, you have the opportunity to document your current training sessions and therefore lay the foundation for further, effective training planning.



Target group: all

Number of participants: 1

Duration: 60 min.

To bring:

Please bring any existing training plans and documents.

No previous experience necessary.