



# TRAININGSPLANUNG – EXPRESS



Um Trainingserfolge sichtbar zu machen, ist ein regelmäßiges Training notwendig – doch das scheitert oft am Zeitmangel. Deshalb ist es umso wichtiger, die vorhandene Zeit so effektiv wie möglich zu nutzen.

Die Lösung: Ein individueller Trainingsplan, der auf Ihre persönlichen und körperlichen Voraussetzungen, Vorerfahrungen, Rahmenbedingungen, Ihr Zeitbudget und Ihre Ziele abgestimmt ist. So erhalten Sie ein effizientes Trainingsprogramm, das gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingeht und das in nur 30 Minuten Terminzeit.

Der Plan kann sowohl für das Fitnessstudio als auch für das Training zu Hause erstellt werden. Sie erhalten ihn entweder in Papierform oder digital in einer App.

**Zielgruppe:** alle

**Teilnehmerzahl:** 1

**Dauer:** 30 Min.

**Mitzubringen:**

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Trainingspläne und Dokumentationen mit.

**Keine Vorerfahrung notwendig.**