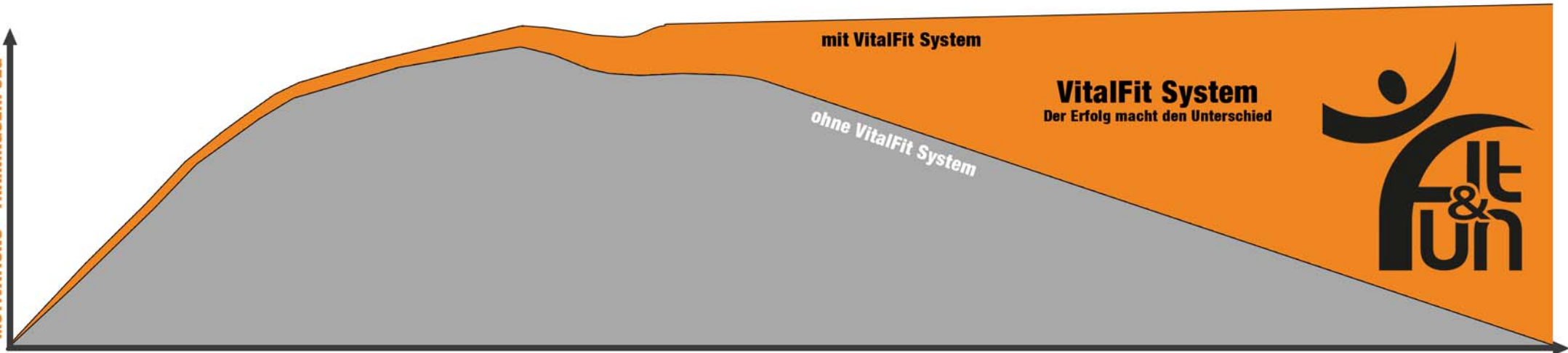


MOTIVATIONS - TRAININGSERFOLG



1. Woche 1. Monat 1. Monat 7./8. Woche 3. Monat 5. Monat 5. Monat 7. Monat 8. Monat 10. Monat 11. Monat 13. Monat

Start	2. Termin	3. Termin	4. Termin	5. Termin	6. Termin	7. Termin	8. Termin	9. Termin	10. Termin	11. Termin	12. Termin
<ul style="list-style-type: none"> • Fitness- und Gesundheitstest • Auswertung und Trainingsberatung 	<ul style="list-style-type: none"> • Einweisung in das Basisprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolltraining • Basisprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolgskontrolle • Auswertung und Trainingsberatung 	<ul style="list-style-type: none"> • Einweisung in das 1. Folgeprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauftest • Fettmessung, BMI • Erfolgskontrolle • Trainingsberatung • Beweglichkeitscheck 	<ul style="list-style-type: none"> • Auswertung und Trainingsberatung • Einweisung in das 2. Folgeprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauftest • Fettmessung, BMI • Erfolgskontrolle • Trainingsberatung • Beweglichkeitscheck 	<ul style="list-style-type: none"> • Einweisung in das 3. Folgeprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauftest • Fettmessung, BMI • Erfolgskontrolle • Trainingsberatung • Beweglichkeitscheck 	<ul style="list-style-type: none"> • Einweisung in das 4. Folgeprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> • Ablusscheck • 1. Betreuungszyklus
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer	Trainer

Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen	Empfehlungen
<input type="checkbox"/> VibraFit Probetraining <input type="checkbox"/> Pulsmesser <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Nahrungsergänzung <input type="checkbox"/> Kursempfehlung <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> VIP Trainingsgutschein <input type="checkbox"/> Slim Belly <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> VitalBalance Abnehmprogramm <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Nahrungsergänzung <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

1. Termin	4. Termin	6. Termin	8. Termin	10. Termin
Gewicht/BMI Körperfett in % Ruhepuls/PWC Ziel bis zum nächsten Test: Datum, Trainer	Gewicht/BMI Körperfett in % Ruhepuls/PWC Ziel bis zum nächsten Test: Datum, Trainer	Gewicht/BMI Körperfett in % Ruhepuls/PWC Ziel bis zum nächsten Test: Datum, Trainer	Gewicht/BMI Körperfett in % Ruhepuls/PWC Ziel bis zum nächsten Test: Datum, Trainer	Gewicht/BMI Körperfett in % Ruhepuls/PWC Ziel bis zum nächsten Test: Datum, Trainer

VitalBalance

4 Wochen Abnehmprogramm für eine effektive und gesunde Gewichtsreduktion

- 2 professionelle Ernährungsanalysen
- Individuell gestalteter Ernährungsplan
- 4 exakte Körperanalysen

VibraFit

...schnell, effektiv, in nur 10 min zum Erfolg: VibraFit ist die zeitsparende Lösung für Trainingseinsteiger, Leistungssportler, sowie Personen mit Problemzonen oder Rückenverspannungen

Positive Effekte sind u.a.:

- Gewebestraffung
- Verbesserte Fettverbrennung
- Haltungsverbesserung
- Lösen von Verspannungen

Slim Belly

„8cm weniger Bauchumfang in nur 4 Wochen“

- 4 Wochen Training mit dem patentierten Slim Belly
- Nützliche Ernährungstipps für einen optimalen Erfolg

Mit Sicherheit mehr Erfolg!

Unser VitaFit System mit regelmäßigen Trainerkontakten sowie Fitness- und Gesundheitstests sichert ihren Trainingserfolg. Trainingswissenschaftliche Untersuchung und Ernährungsberatung ergänzen außerdem ihr persönliches Trainingsprogramm