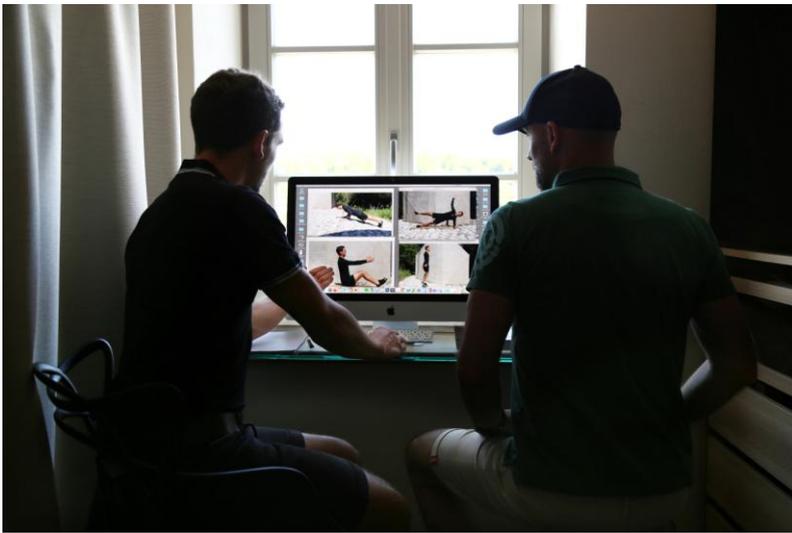


Was Sie erwartet:

- Vorgespräch mit Zielsetzung
- Individuell erstellter Trainingsplan, auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnitten
- Komplette Erklärung des Trainingsplanes
- Bei Bedarf Ernährungsempfehlung, um Ihr Ziel noch besser zu erreichen



Was ich von Ihnen benötige:

- Bericht über gesundheitliche Einschränkungen (Fragebogen wird zugesandt)
- Wenn vorhanden die letzten beiden Trainingspläne
- Ein Liste welches Equipment Ihnen zur Verfügung steht
- Wenn eine Ernährungsempfehlung gewünscht ist, ausgefüllten Ernährungsbericht über eine Woche (Wird zugesandt)
- Datenschutzblatt

