

Dokumentieren, besser trainieren & Ziele erreichen!

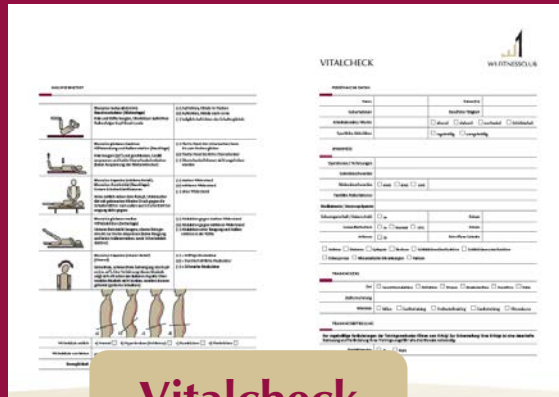
Nutzen Sie unser Betreuungssystem, um intelligenter zu trainieren. Regelmäßige Re-Checks und die Dokumentation Ihrer Körperwerte ermöglichen eine objektive Beurteilung Ihres Fortschritts. Ausgehend von diesem Wissen wollen wir gemeinsam mit Ihnen Ihr Training optimieren. Jeder Körper reagiert anders auf gewisse Übungen. Nur durch regelmäßige Veränderung des Trainingsreizes und eine Anpassung auf Ihren Körper ist die Trainingseffizienz optimal!



W1 FITNESSCLUB

Besser trainiert!

Vitalcheck mit Zielvereinbarung und Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung Ihrer Ziele, Wünsche und körperlichen Fitness.



Vitalcheck

Kurse



milon®



Geräte



Re-Check

Im Drei-Monats-Rhythmus erhalten Sie von uns eine Terminerinnerung per Mail oder Brief. Zusätzlich erhalten Sie Ihre bisherigen dokumentierten Körperwerte.

Bitte vereinbaren Sie spätestens nach Erhalt der Erinnerung einen Termin, um Ihre Körperwerte zu dokumentieren, sie mit Ihrem Ziel zu vergleichen und Ihr Trainings anzupassen!



Dokumentation

Wir erfassen Ihre Körperwerte und Ihre milon®-Leistung. Diese Daten sind hilfreich, um die Effektivität Ihres Trainings zu bestimmen und ggf. zu optimieren.

