

1. EINFÜHRUNGSPHASE



2. DURCHGÄNGIGE TRAININGSBETREUUNG UND TRAININGSANALYSE



EINFÜHRUNGSPHASE

PROBETRAINING

Ersteinweisung in den Kraftausdauerzirkel oder in die freien Kraftgeräte. Informationen zum Fitness-Trainings-system und allgemeine Angebote der Vitalcenter GmbH.

TRAININGSBERATUNG

Weitere Informationen zu hausinternen Abläufen, individuelle Trainingsberatung und Empfehlungen zu unseren Fitnesskursen, sowie Erläuterungen zu unseren digitalen Schnittstellen.

FITNESS-CHECK

Messung der funktionellen Mobilität, Stabilität und Beweglichkeit. Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit und des Maximalkraftniveaus der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Analyse der Körperzusammensetzung.

PLANERWEITERUNG

Auf Basis der vorangegangenen Testergebnisse, Ihrer persönlichen Ziele und Trainingserfahrung, erweitern wir Ihren Trainingsplan.

FITNESS-CHECK

TANITA

Mit Hilfe der BIA (Bioelektrischer Impendanzanalyse) wird Ihre aktuelle Körperzusammensetzung bestimmt. Über eine nicht spürbare Niederfrequenzstrom-Messung erfolgt eine umfangreiche Ganzkörperanalyse.

MOBEE FIT

Funktionstest zur Analyse der muskulären Beweglichkeit. Defizite in der Beweglichkeit, erhöhte Spannungen der Muskulatur und einseitige Bewegungsmuster, werden mit individuellen Übungsempfehlungen ausgeglichen.

BACK-CHECK

Testverfahren zur Bestimmung des maximalen Kraftniveaus der Rumpfmuskulatur. Abschwächungen und Dysbalancen der Haltungsmuskulatur, kann gezielt entgegen gewirkt werden.

AUSDAUERTEST

Wir ermitteln Ihre aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit mit Hilfe Ihrer individuellen Herzfrequenz. Für ein optimales Ausdauertraining, erhalten Sie im Anschluss entsprechende Empfehlungen von uns.