

1. EINFÜHRUNGSPHASE



2. DURCHGÄNGIGE TRAININGSBETREUUNG UND TRAININGSANALYSE



AUF ANFRAGE:

- PERSONALTRAINING
- LAKTATMESSUNG
- ERNÄHRUNGSBERATUNG
- STRESSPILOT

PROBETRAINING

Ersteinweisung in den Kraftausdauerzirkel oder in die freien Kraftgeräte. Informationen zum Vitalcenter Trainingssystem und gesamten Angebot.

TRAININGSBERATUNG

Die Trainingseinheit wird gemeinsam wiederholt. Hausinterne Abläufe, individuelle Kursempfehlungen, Apps und Schnittstellen für das Training werden abgestimmt. Wir gehen auf Ihre offenen Fragen ein.

FITNESSCHECK

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

PLANERWEITERUNG

Auf Basis der vorangegangenen Testergebnisse, Ziele und Trainingserfahrung wird der Trainingsplan erweitert und angepasst.

FITNESS-RE-CHECK

Durch den Re-Check wird ein Testverlauf erstellt. Weitere Analysen werden individuell gestaltet. Es werden Tests gewählt, die der Zielerreichung dienen.

BACK CHECK

Dieses Testverfahren dient der Analyse Ihres Maximalkraftniveaus der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Speziell beim Rückentraining kann der Trainingsplan gezielt erweitert werden.

MOBEE BEWEGLICHKEITSMESSUNG

Dieser Test analysiert die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen und deckt Beweglichkeitsdefizite auf. Dank leicht verständlicher Verlaufskontrollen und individueller Übungsempfehlungen bildet es eine ideale Planungsgrundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen.

AUSDAUERTEST

Mit Hilfe Ihrer individuellen Herzfrequenz wird Ihre aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit ermittelt. Danach erhalten Sie Empfehlungen für ein optimales Ausdauertraining.

TANITA KÖRPERANALYSE

Analyse und Dokumentation von Körperdaten und deren Zusammensetzung. Eine ideale Grundlage für individuelle Trainings- und Ernährungsberatung.