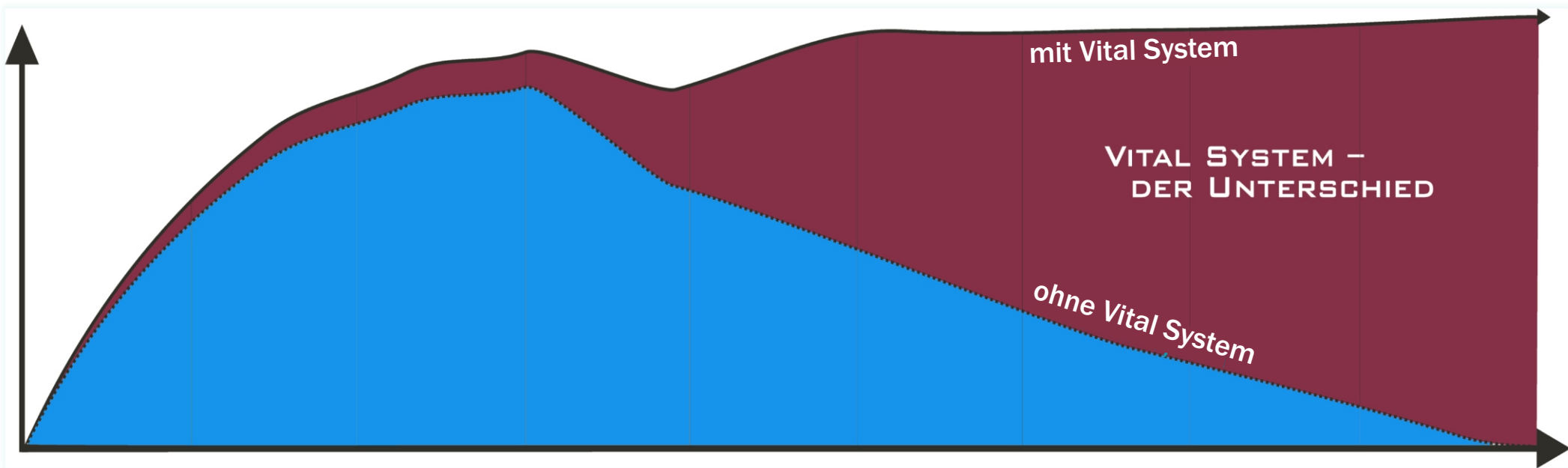


Motivation-Trainingserfolg



Start	2. Woche	6. Woche	14. Woche	26. Woche	38. Woche	46. Woche	52. Woche	Ziel
Gesundheits-Check: - Blutdruck - Ruhepuls - Körperfett (BIA) - Zielvereinbarung - Trainingsplan - Einweisung Cardio - Einweisung Kraft - Empfehlungen Group Fitness	Trainingsbegleitung: - Einweisung Cardio - Einweisung Kraft - Stretching	Trainingsbegleitung: - Besprechung - Trainingsplan- Update - Personaltraining - MKA (Muskel-Kraft-Analyse)	Re-Check: - Blutdruck - Ruhepuls - Körperfett (BIA) - Zielkontrolle - Trainingsplan-Update	Trainingsbegleitung: - Besprechung - Trainingsplan-Update - Personaltraining - MKA - Blutdruck - Ruhepuls - Körperfett (BIA) - Zielkontrolle	Trainingsbegleitung: - Besprechung - Trainingsplan-Update	Re-Check: - Blutdruck - Ruhepuls - Zielkontrolle - Trainingsplan-Update	Ziel: - Jahresbilanz - Trainingsplan-Update - Personaltraining - Körperfett (BIA)	
Datum: _____ Trainer: _____	Datum: _____ Trainer: _____	Datum: _____ Trainer: _____	Datum: _____ Trainer: _____	Datum: _____ Trainer: _____	Datum: _____ Trainer: _____	Datum: _____ Trainer: _____	Datum: _____ Trainer: _____	Datum: _____ Trainer: _____

MIT SICHERHEIT ERFOLG!

1. Test (Start)		Worauf Sie besonders achten sollten		2. Test (14. Woche)		3. Test (30. Woche)		4. Test (38. Woche)		5. Test (Jahresbilanz)	
Gewicht:	Ziel nächster Termin:			Gewicht:	Ziel nächster Termin:	Gewicht:	Ziel nächster Termin:	Gewicht:	Ziel nächster Termin:	Gewicht:	Ziel nächster Termin:
Körperfettanteil in %:				Körperfettanteil in %:		Körperfettanteil in %:		Körperfettanteil in %:		Körperfettanteil in %:	
Ausdauer:				Ausdauer:		Ausdauer:		Ausdauer:		Ausdauer:	
	Datum:				Datum:		Datum:		Datum:		Datum: