

Leistungsmerkmale Personal Training Schaupp

Leistungsmerkmale	Nutzen
Umfangreiches, kostenloses Erstgespräch mit ausführlicher Anamnese (Gesundheits-Check-up) und Klärung Ihrer individuellen Trainingsziele	Sie haben die Gewissheit kein allgemeines Konzept zu erhalten, sondern das Training wird genau auf Ihre Voraussetzung, Eigenheiten und Bedürfnisse abgestimmt.
Belastungs-EKG Sportarzt (Kardiologe).	Das ist wichtig, wenn Sie über 40 Jahre sind und bisher noch keinen oder seit längerem keinen Sport mehr gemacht haben. Dadurch sind Sie sicher, dass keine versteckten Herzerkrankungen vorliegen und Sie gleichzeitig im optimalen Belastungsbereich trainieren.
Fitness-Test.	Gibt Auskunft über Ihren aktuellen Fitness-Zustand. Eine sichere Basis für die Trainingsplanung.
Muskelfunktions-Test. Kraft- und Beweglichkeitstest.	Zeigt mögliche Dysbalancen der Muskulatur auf. Jetzt können Muskeln gezielt aufgebaut oder bei Verkürzung speziell gedehnt werden. Die Skelett-Muskulatur wird insgesamt stabiler.
Mikronährstoff-Analyse.	Bei besonderen Belastungen (z.B. Stress) gibt dieser Test Auskunft über eine erforderliche und gezielte Verabreichung von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
Ausgehend vom Erstgespräch und Ihrem Belastungstest, erhalten Sie einen detaillierten Trainingsplan für die ersten drei Einheiten.	Sie wissen genau, was Sie erwartet und können sich entsprechend vorbereiten und einstellen. Das gibt Ihnen Sicherheit
Etablierung einer langfristigen Ernährungsumstellung in die Trainingsplanung.	Training und Ernährung gehören untrennbar zusammen. Nur mit einer entsprechend angepassten Ernährung bringt das Training den optimalen Nutzen. Das stellt Ihren Erfolg sicher.