


1 Einführungstraining I

2 Einführungstraining II

3 Kontrolltraining




Im persönlichen Gespräch ermitteln wir deinen Gesundheitszustand und sprechen über deine Fitnessziele. Danach erstellen wir gemeinsam ein auf dich zugeschnittenes Trainingsprogramm und starten gleich mit den ersten Übungen.

 **Tipp: Plane dein Fitnessstraining** am besten mit fixen Trainingstagen. So wird Fitness zu deiner Gewohnheit. Wer dran bleibt, kommt schneller ans Ziel.




Du absolvierst einen Ausdauerstest, um deine Kondition zu ermitteln. Wir besprechen das Herzkreislauftraining und zeigen dir verschiedene Methoden, um dich noch leistungsfähiger zu machen. Ausserdem vervollständigen wir dein Trainingsprogramm mit weiteren Übungen.

 **Tipp: Sorge für Abwechslung** mit einem Group-Fitness-Kurs. Schliesslich macht Sport in der Gruppe noch mehr Spass und du bekommst neue Inspiration für dein Workout.






Nach zehn selbständig absolvierten Trainingseinheiten begleiten wir dich erneut, um die korrekte Ausführung deiner Übungen zu gewährleisten. Falls nötig passen wir deinen Trainingsplan an.

 **Tipp: Steigere die Trainingsintensität** durch kontinuierliches Erhöhen deines Trainingsgewichtes. So setzt du die richtigen Impulse an deine Muskeln.

Unsere Standorte:




 /activfitness.ch
 @activfitness.ch
 @activfitness.ch

4 Neuer Trainingsplan




Es ist an der Zeit, deinem Körper neue Reize zu setzen. Wir erstellen gemeinsam ein angepasstes Trainingsprogramm mit neuen Übungen und veränderten Intensitäten. Zudem führen wir erneut einen Ausdauerstest durch und messen so deinen bisherigen Trainingserfolg.

 Tipp: **Verändere deine Trainingsgewohnheiten** – probiere verschiedene Intensitätstechniken aus, um deinen Körper neu herauszufordern. Unsere Trainer*innen zeigen dir gerne wie.

5 Betreuung



Hast du Fragen zu deinem individuell zugeschnittenen Plan oder brauchst du Hilfe während deines Trainings? Wir bieten dir jederzeit persönliche und kompetente Beratung und Betreuung und besprechen gerne alle Fragen mit dir.

 Tipp: **Analysiere deinen Trainingserfolg in unserer App.** Die Trainingsaufzeichnungen geben dir einen guten Überblick über deine Fortschritte. So bestimmst du ganz einfach dein aktuelles Fitnesslevel.



Android



iOS

ACTIV
FITNESS

Trainiere erfolgreich
mit unserem
Betreuungskonzept

