

DEIN TRAININGS- BETREUUNGSKONZEPT

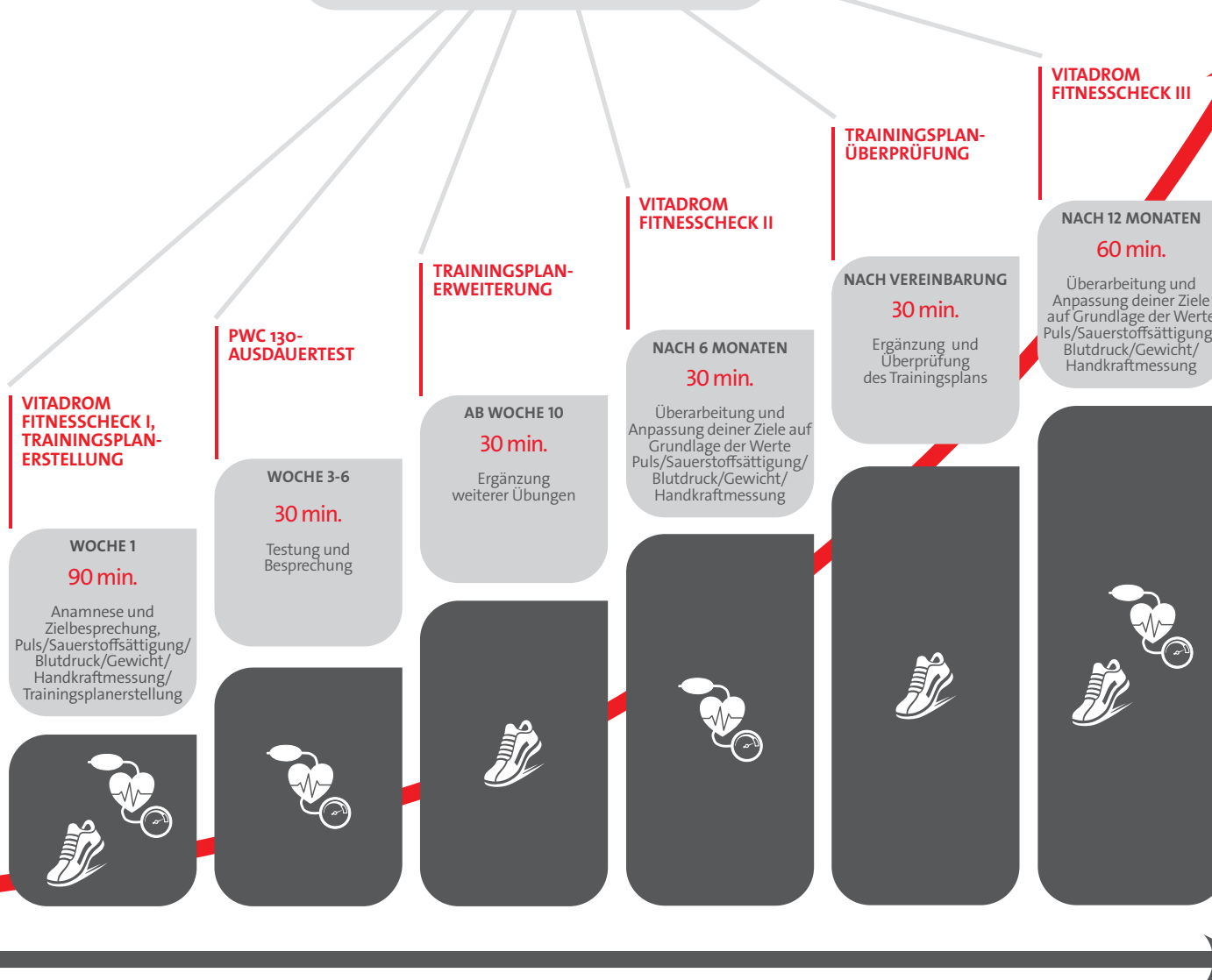


VITADROM

Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e. V.

ZUSÄTZLICH BETREUTE TRAININGSZEIT

TRAININGSERFOLG



Fitness-Check und Trainingsplanerstellung

Nach deinem Anamnese-Gespräch (Abfrage deines Gesundheitszustandes) ermitteln wir deinen aktuellen Trainingszustand mit unserem Fitness-Check und ermitteln dabei

- ✓ Blutdruck, Puls und die Sauerstoffsättigung
- ✓ Body-Mass-Index, Gewicht, Größe
- ✓ Handkraft

In einem ausführlichen Gespräch erörtern wir deine individuellen Trainingsziele und gestalten gemeinsam die Trainingsmöglichkeiten, mit denen du deine Ziele schnell, effektiv und vor allem gesund erreichen kannst. Bitte plane ca. 90 Minuten für deinen Fitness-Start ein.

PWC-130-Ausdauerstest

Der Physical Working Capacity-Test „PWC“ gibt Auskunft über die Ausdauerleistung in Bezug auf das Körpergewicht. Der Test beginnt bei 25 Watt und wird alle 2 Minuten um 25 Watt gesteigert. Der Test endet, wenn die Zielherzfrequenz von 130 erreicht wurde. Der PWC-Wert ergibt sich, wenn die Wattzahl bei der Zielherzfrequenz durch das Körpergewicht geteilt wird.

Trainingsplanerweiterung

Sobald du dein Trainingsprogramm nach den ersten 10 Wochen gut kennengelernt hast, besprichst du diese Erfahrungen das erste Mal mit deinem Trainerteam. Gemeinsam entwickeln wir dein Trainingsprogramm nach deinen Wünschen und mit deinen individuellen Zielen weiter. Diese 30-minütigen Treffen mit deinem Trainerteam sind ein wichtiger Bestandteil, um deinen Trainingsplan optimal anzupassen.

Vitadrom Fitnesscheck II

Nach ca. 6 Monaten können wir deinen Fitness-Check wiederholen. Für den Termin benötigen wir 30 Minuten.

Gemeinsam bewertest du mit deinem Trainerteam die bisher erreichten Ergebnisse und kannst eine Trainingsplanüberprüfung vereinbaren.

Trainingsplanüberprüfung

Auf Grundlage der ermittelten Werte der Fitnesschecks passen wir die Trainingsmethoden an und setzen somit neue Impulse für deinen Körper, deine Zielsetzung und deine Motivation.

Trainingsplanüberprüfungen sind nach Wunsch und Absprache mit deinem Trainerteam auch unterjährig vereinbar.

Vitadrom Fitnesscheck III

Du hast dein erstes Trainingsjahr im Vitadrom erfolgreich absolviert und möchtest die Erfolge deines Trainings mit einem erneuten Re-Fitnesscheck überprüfen? Bitte komm auf uns zu und vereinbare deinen erneuten Check.