



### **Basis Check:**

Mithilfe des Basis Checks gewinnen wir Informationen über Ihren sportlichen Allgemeinzustand. Während des Checks findet ein ausführliches Vorgespräch zur Abklärung eventueller körperlicher Beschwerden oder Erkrankungen statt. Wir sprechen mit Ihnen über Ihre Wünsche und legen mit Ihnen zusammen die Ziele für Ihr Training fest. Dauern des Basis Check ca. 60 Minuten.

### Inhalt des Tests:

- ◆ Einführungsgespräch
- ◆ Kontrolle der Basisparameter (Ruhepuls, Blutdruck, Körpergröße etc.)
- ◆ Individuell angepasster Beweglichkeitstest
- ◆ Fitnessstest OwnIndex von Polar
- ◆ Bestimmung der persönlichen Wünsche und Ziele
- ◆ Festlegung der persönlichen Ziele
- ◆ Schriftliches Protokoll



### Ihre Investition für Ihre Fitness:

- ◆ Dieser Test ist bei einer Erstberatung für Sie gratis!
- ◆ Jeder weitere Test pro Saison (Re-Test)

49,-€  
(inkl. MwSt.)