

Probetraining



Das erwartet Dich

- ✓ Ca. 50 Minuten Betreuung durch einen Personal Trainer
- ✓ 20 Minuten EMS-Training – zeitsparend und hocheffektiv
- ✓ Klärung aller Fragen zu Trainingszielen und –zustand
- ✓ Vollständige Trainingsbekleidung + Handtuch + Duschzeug
- ✓ Trainingsintensität und Übungsauswahl werden individuell auf Dich eingestellt
- ✓ Viel Schweiß und noch mehr Spaß
- ✓ Muskelkater am Tag danach – ist ganz normal



Checkliste Probetraining

- 2 – 3 Stunden vor dem Training ausreichend essen (z. B. Kohlenhydrate)
- Kurz vor dem Training ausreichend Wasser trinken, mindestens 0,5 Liter
- Vor und nach dem Training Erholungsphasen von mindestens 48 Stunden einplanen
- Du fühlst Dich nicht gut? Bist erkältet oder krank? Sprich bitte vorher mit Deinem Arzt
- Du bist schwanger? Oder hast einen Herzschrittmacher? Leider kein Training möglich

 **An alles gedacht?**



**Mach jetzt
den Schritt und
Du wirst fit**