

# KÖRPERZIELPLANUNG



Hier geht es darum, Ihre Ziele realistisch zu definieren und abgeleitete Teilziele mit Zeitfenstern zu bestücken.

Ihr großes Ziel wird demnach vom Gesundheitsexperten in kleine Etappenziele eingeteilt, die Sie wie eine Leiter erklimmen müssen, um Ihr persönliches Ziel in einem realistischen Zeitraum erreichen zu können.

Diese Planung sind Ihre persönlichen Meilensteine, die Sie auf Ihrem Weg begleiten.



**Zielgruppe:** alle

**Teilnehmerzahl:** 1

**Dauer:** 30 Min.

**Preis:** siehe Buchungstool

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung



**Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand und im Anschluss das Modul Körperzielplanung und individuelle Trainingsplanung.**