ZEITMANAGEMENT

Sie lernen Ihren persönlichen Rhythmus und die Effizienz Ihrer Zeit kennen.

Zwei Dinge sind uns dabei in Ihrer Begleitung und Beratung besonders wichtig.

Erstens, dass Sie Ihr Training in Ihrem persönlichen Wochenplan auch wirklich durchführen können.

Hierzu ist es notwendig sich gemeinsam die Planungen der nächsten Wochen und Monate anzuschauen und die realistischen Lücken zu füllen.

Zweitens die möglichst ideale Wechselwirkung von Trainingsinhalt und Ihrer Erholungszeit. Gerade wenn Sie unterschiedliche Trainingsinhalte kombinieren wollen, sollten Sie dies in Ruhe mit dem Fitnessexperten planen.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 30 Min.

Preis: siehe Buchungstool

Mitzubringen:

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Trainingspläne und Dokumentationen mit.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand, eine Körperzielplanung und eine individuelle Trainingsplanung.