



# Betreuung! Durch Trainer, Motivator, Problemlöser, Zieleerreichbarmacher! Oder, wieso Betreuung so wichtig ist, um Deine Trainingsziele zu erreichen.

Deine individuellen Ziele und die dafür nötige Trainerbetreuung stehen bei unserer Arbeit stets im Vordergrund.

Eine Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Training stellt eine individuelle und maßgeschneiderte Trainingsplanung dar. Deshalb erstellen wir Dir Deinen persönlichen und voll und ganz auf Dich und Deine Ziele ausgerichteten Trainingsplan.

Dazu erwartet Dich bei uns eine Kombination aus ständiger persönlicher Betreuung. Diese besteht sowohl aus sportwissenschaftlicher Kompetenz durch Bachelor of Arts in Fitnessstraining, Physiotherapeuten, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation, Diätassistenten, Rehasport-Übungsleitern, als auch aus großer sportlicher Erfahrung durch ehemalige nationale und internationale Wettkampfsportler und langjährigen, erfahrene Personal- und Group-Fitness-Trainer. Ein top ausgebildetes Team aus freundlichen und qualifizierten Mitarbeitern, die Dir mit Leidenschaft die Freude am Training vermitteln werden wartet auf Dich.

## Muss ich sportlich sein, um mit dem Training beginnen zu können?

Nein, Du musst nicht sportlich sein. Während des gesamten Trainingsprozesses berücksichtigen wir alle Deine individuellen Voraussetzungen, mögliche gesundheitliche Einschränkungen, sowie gegebenenfalls

Deine sportlichen Vorerfahrungen.

Wir haben für Dich ein Konzept kreiert, dass bei der Analyse Deiner Ziele und Deines Körpers beginnt und weit über die alleinige Trainingsplanerstellung bzw. Trainingsdurchführung hinausgeht.

Auf dieser Basis erfolgen die Erstellung Deines individuellen Trainingsplanes, sowie die persönlichen Einweisungen, in die für Dich ausgesuchten Übungen. Bei Bedarf wird darüber hinaus ein an Dein Trainingsziel angepasster Ernährungsplan konzipiert.

## Muss ich das alles sofort können?

Nein, Du bekommst natürlich mehrere Einweisungen von uns und Dein Trainer stimmt mit Dir zusammen ab, ab wann Du selbstständig trainierst.

## Bekomme ich irgendwann auch einen neuen oder anderen Trainingsplan?

Selbstverständlich begleiten wir Dich auf Deinem gesamten Trainingsweg: Nach einer gewissen Zeit wird sich Dein Körper an die gesetzten Trainingsreize gewöhnen, die Erfolge werden geringer ausfallen und schließlich stagnieren. Nun ist der Zeitpunkt eingetreten, an dem Du einen neuen Reiz brauchst, um Deinem Trainingsziel wieder ein Stück näher zu kommen.

Deshalb erstellen wir gemeinsam mit Dir in regelmäßigen Abständen neue Trainingspläne, weisen Dich wieder darin ein und stellen so Deinen Erfolg sicher.

## Ist eigentlich auch jemand da, wenn ich Fragen habe?

Ja, in jedem Fall. Denn wir haben keine Öffnungszeiten ohne Trainingsbetreuung!

**Unser Versprechen an Dich:** Solltest Du Fragen haben, ist immer ein ausgebildeter Trainer auf der Trainingsfläche, der Dir mit Rat und Tat zur Seite steht.

## Brauche ich eigentlich einen Trainingsplan?

Tja, das hängt ganz von Dir ab. Es kommt darauf an, ob:

- Du viele Fehler machen und damit jede Menge Zeit vergeuden möchtest?
- Du dubiosen Internet-Weisheiten vertrauen und zusätzlich ein gesundheitliches Risiko in Kauf nehmen willst?
- Du eventuell irgendwann den Spaß an der Sache verlieren möchtest, weil sich nicht der entsprechende Erfolg einstellt und Du frustriert aufgibst?

**Oder, ob Du Deine Trainingsziele wirklich erreichen möchtest, wegen derer Du ursprünglich ins Studio gekommen bist?**

## Du entscheidest!

Wir sind der Meinung, die wichtigsten Güter eines Menschen sind Gesundheit und Zeit. Deshalb sollte Dein Trainingsplan auch nur von Leuten erstellt werden, die sich damit auskennen. Wir würden uns freuen, wenn Du uns Dein Vertrauen schenkst.

## Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich gerne für eine Ersteinweisung oder einen neuen Trainingsplan unter:

Sportstudio Highlight, Pabstenweg 10, Lichtenfels 09571- 739112



Sportstudio  
**Highlight**