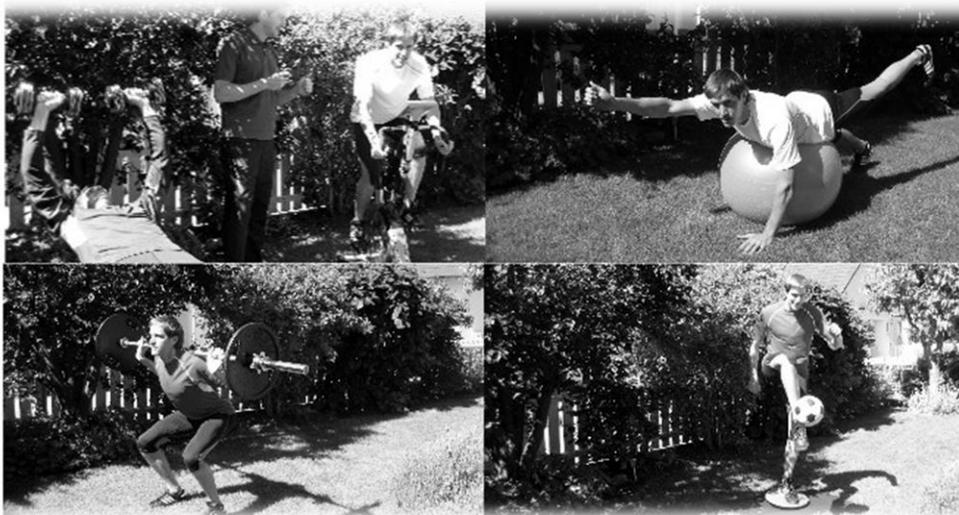


Leistungskatalog

PTFS-Dienstleistungen und deren Beschreibung



Inhalt

1	Vorwort.....	5
2	Der PTFS-Leistungskatalog	6
2.1	PTFS-Paketangebote.....	6
2.1.1	Fit/piT-Probepaket (Probetraining)	6
2.1.2	Fett-weg-Paket	6
2.1.3	Ernährungsberatungspaket	6
2.1.4	Fit/piT-Paket individuell.....	7
2.2	PTFS-Angebote zur Trainingsbetreuung.....	7
2.2.1	Trainingsbetreuung	7
2.2.2	All-inclusive-Betreuung.....	7
2.2.3	Dauer einer Trainingseinheit	7
2.2.4	Gruppenstärke.....	7
2.3	PTFS-Angebote zur Trainingssteuerung	7
2.3.1	Trainingssteuerung	7
2.3.2	Trainingsplanung	7
2.3.3	Trainingsauswertung	7
2.4	PTFS-Angebote zur Leistungsdiagnostik.....	8
2.4.1	Eingangsdagnostik	8
2.4.2	Fitness-Schnelltest.....	8
2.4.3	Körperfettmessung.....	8
2.4.4	Trainingsbereichsanalyse (TBA).....	8
2.4.5	PWC-Test	8
2.4.6	Muskelfunktionstest.....	9
2.4.7	Koordinationstest	9
2.4.8	Krafttest	9
2.5	PTFS-Angebote zur Ernährungsberatung	9
2.5.1	Ernährungsberatung (60 Min.)	9
2.5.2	Ernährungsberatung - Kontrollsitzung (60 Min.).....	9
2.6	PTFS-Massageangebote.....	9

2.6.1	Teilkörperbehandlung	9
2.6.2	Ganzkörperbehandlung.....	9
2.6.3	Aromaölmassage	9
3	Die PTFS-Leistungen im Detail.....	10
3.1	Der Leistungskatalog – kurz erklärt.....	10
3.1.1	Was sind Pakete?.....	10
3.1.2	Was bedeutet Trainingsbetreuung?.....	10
3.1.3	Was ist Trainingssteuerung?.....	11
3.1.4	Warum Leistungsdiagnostik?.....	11
3.1.5	Was ist Ernährungsberatung?	11
3.1.6	Warum auch noch Massage?	12
3.2	Trainingsmaßnahmen – das ist möglich.....	12
3.2.1	Alles zum Krafttraining	12
3.2.2	Alles zum Ausdauertraining.....	13
3.2.3	Alles zum Koordinationstraining.....	15
3.2.4	Alles zum Schnelligkeitstraining	16
3.2.5	Alles zum Beweglichkeitstraining	16
3.2.6	Alles zu Regenerationsmaßnahmen	17
3.2.7	Unterscheidung nach Zielgruppen	17
3.3	Leistungsdiagnostik – und ihre Möglichkeiten.....	18
3.3.1	Was passiert beim Eingangstest?	18
3.3.2	Was passiert bei der Körperfettmessung?	18
3.3.3	Was passiert bei der Trainingsbereichsanalyse?.....	19
3.3.4	Was passiert beim PWC-Test?.....	19
3.3.5	Was passiert beim Muskelfunktionstest?	20
3.3.6	Was passiert beim Koordinationstest?.....	20
3.3.7	Was passiert beim Krafttest?	20
3.4	Ernährungsberatung – das Konzept	20
3.4.1	Wie ist der Ablauf?	20
3.4.2	Was sind die Ziele?	21

3.5	Wellness-Massage – das erwartet Sie	21
3.5.1	Wo kann die Massage stattfinden?	21
3.5.2	Wie läuft die Massage ab?.....	21
3.6	Personal Training – der Ablauf	22
3.6.1	Das Kennenlernen	22
3.6.2	Die Trainingsplanung	22
3.6.3	Die Trainingsbetreuung	22
3.6.4	Die Trainingssteuerung.....	23
3.6.5	Das Finanzielle	23
4	Allgemeine Informationen zu den PTFS-Dienstleistungen	24
4.1	Die Trainingszeiten	24
4.2	Der Trainingsort.....	24
4.3	Die Buchungs- und Vertragsmodalitäten	24
4.4	Leitmotiv <i>Gesundheit</i>	24
5	Kontakt	25

1 Vorwort

Die PTFS-Dienstleistungen werden im Folgenden auf zweierlei Art betrachtet.

Der PTFS-Leistungskatalog listet die buchbaren Dienstleistungen auf, wie sie auch in der Preisliste auftauchen.

Die PTFS-Leistungen im Detail geben detailliert Auskunft über die Möglichkeiten des Trainings, Coachings und der Beratung innerhalb der im Leistungskatalog benannten Dienstleistungen. Hier können Sie u.a. die angebotenen Sportarten, sportwissenschaftliche Vortragsthemen, Detailinformationen zur Leistungsdiagnostik und zur Ernährungsberatung erfahren.

Weitere interessante Informationen erhalten Sie auf meiner Website unter dem Menüpunkt Zielgruppen.

Hier können Sie sich ganz speziell über die passenden Angebote für Ihre Zielgruppe im Konzept von Personal Training FLORIAN SCHREIER informieren.

Die allgemeinen Informationen zu den PTFS-Dienstleistungen klären Sie über alles Wissenswerte rund um die Organisation einer Zusammenarbeit mit Personal Training FLORIAN SCHREIER auf.

Sind noch Fragen offen?

Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an mich!

Ihr Personal Trainer, Ernährungsberater, Massage-Praktiker und Coach

Florian Schreier

Diplom-Sportwissenschaftler (Univ.)

2 Der PTFS-Leistungskatalog

Der PTFS-Leistungskatalog umfasst die von Personal Training FLORIAN SCHREIER angebotenen Dienstleistungen.

Zur besseren Übersicht wurden diese in mehrere Themenblöcke aufgeteilt.

Die **Paket-Angebote** sind von PTFS zusammengestellte, sinnvolle Kombinationen der von Personal Training FLORIAN SCHREIER angebotenen Dienstleistungen.

Des Weiteren werden Angaben zu den Angeboten in den Bereichen Trainingsbetreuung, Trainingssteuerung, Leistungsdiagnostik, Ernährungsberatung und Massage gemacht.

Tipp: Lassen Sie sich persönlich beraten und Ihr individuelles Paket schnüren.

Personal Training FLORIAN SCHREIER unterbreitet Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.

Die **Eingangsberatung**, will heißen das erste Informationsgespräch, ist für Sie natürlich **kostenlos!**

Eine aktuelle Preisliste und die gültigen AGB's können auf der Website – www.ptfs.de – angefordert werden.

2.1 PTFS-Paketangebote

2.1.1 Fit/piT-Probepaket (Probetraining)

- Kurzanamnese
- Fitness-Schnelltest
- Körperfettmessung
- 1-mal Trainingsbetreuung 45 (1-1) nach Absprache
- Pro Neukunde einmal buchbar
- Teilweise Anrechnung bei Anschlussbuchung möglich!

2.1.2 Fett-weg-Paket

- Eingangsdiagnostik
- 6-mal 60 Min. Ernährungsberatung mit Ernährungsanamnese
- 4-mal Körperfettmessung
- 4-mal Fitness-Schnelltest
- 4-mal Trainingsbetreuung 60 (1-1)

2.1.3 Ernährungsberatungspaket

- 6-mal 60 Min. Ernährungsberatung mit Ernährungsanamnese
- 3-mal Körperfettmessung
- 3-mal Fitness-Schnelltest

2.1.4 Fit/piT-Paket individuell

Individuelle Zusammenstellung nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen

2.2 PTFS-Angebote zur Trainingsbetreuung

2.2.1 Trainingsbetreuung

Darunter ist die persönliche, individuelle Betreuung/das Coaching einer Trainingseinheit durch PTFS zu verstehen.

2.2.2 All-inclusive-Betreuung

Standardmäßig wird bei Personal Training FLORIAN SCHREIER das persönliche, individuelle Training und der umfassende Service ganz groß geschrieben. Sie haben nur für Ihre Sporttauglichkeit und passende Kleidung zu sorgen, den Rest übernimmt PTFS für Sie!

PTFS bietet Ihnen folgende Wahlmöglichkeiten:

2.2.3 Dauer einer Trainingseinheit

- 45 Min.
- 60 Min.
- 75 Min.
- 90 Min.

2.2.4 Gruppenstärke

- Einzelstunden (1-1)
- Zweiergruppen (2-1)
- Kleingruppen (3-4 Teilnehmer)

2.3 PTFS-Angebote zur Trainingssteuerung

2.3.1 Trainingssteuerung

Darunter versteht man die Trainingsplanung, die Trainingsauswertung und die daraus resultierende neuerliche Trainingsplanung.

PTFS bietet Ihnen folgende Leistungen:

2.3.2 Trainingsplanung

- 4-Wochen-Zyklus
- Monatsweise Buchung
- Zusätzlich: individuell einzusetzende diagnostische Maßnahmen

2.3.3 Trainingsauswertung

- 4-Wochen-Zyklus

- Monatsweise Auswertung
- Auswertung von eigenständigem Training
- Zusätzlich: individuell einzusetzende diagnostische Maßnahmen

Beachten Sie bitte die Möglichkeit der individuellen Zusammenstellung von **PTFS-Paketangeboten!**

2.4 PTFS-Angebote zur Leistungsdiagnostik

2.4.1 Eingangsdiagnostik

- Anamnese
- Erfassung anthropometrischer Daten
- Körperfettbestimmung
- Fahrradergometrie (TBA)
- Muskelfunktionstest
- Beweglichkeitsinspektion
- Koordinationstest
- Krafttest
- Trainingsplanung

2.4.2 Fitness-Schnelltest

Ermittlung von:

- Gewicht
- Ruhe-Herzfrequenz
- Ruhe-Blutdruck
- Waist/Hip-Ratio
- Waist/Height-Ratio

2.4.3 Körperfettmessung

- Körperfettmessung mit Body-Matrix-Ultraschallmesstechnik
- Auswertungsbogen
- detaillierte Analyse der Ergebnisse

2.4.4 Trainingsbereichsanalyse (TBA)

- Symptomlimitierter Stufentest am Fahrradergometer
- Auswertungsbogen
- allgemeine Trainingsempfehlungen
- Fitness-Schnelltest

2.4.5 PWC-Test

- PWC-Test am Fahrradergometer

- Auswertungsbogen
- Fitness-Schnelltest

2.4.6 Muskelfunktionstest

- Muskelfunktionstestung
- Bewegungsbereichsinspektion
- Haltungsanalyse

2.4.7 Koordinationstest

Testung der Koordination nach vorgegebener Testbatterie.

2.4.8 Krafttest

Test zur Ermittlung abgeschwächter Muskulatur bzw. Muskelschlingen.

2.5 PTFS-Angebote zur Ernährungsberatung

2.5.1 Ernährungsberatung (60 Min.)

60 Minuten Ernährungsberatung nach individueller Absprache

2.5.2 Ernährungsberatung - Kontrollsitzung (60 Min.)

- 60-minütige Kontrollsitzung zu Ernährungsfragen im Anschluss an das Ernährungsberatungs- oder Fettweg-Paket
- Körperfettmessung
- Fitness-Schnelltest

Beachten Sie bitte die Möglichkeit der individuellen Zusammenstellung von **PTFS-Paketangeboten!**

2.6 PTFS-Massageangebote

2.6.1 Teilkörperbehandlung

Wellness-Entspannungsmassage einzelner Körperpartien nach Wunsch.

Bsp.: ganze Rückseite, Rücken, Beine.

30- oder 45-minütige Anwendung.

2.6.2 Ganzkörperbehandlung

Wellness-Entspannungsmassage des ganzen Körpers.

60- oder 90-minütige Anwendung.

2.6.3 Aromaölmassage

Teil- oder Ganzkörperbehandlung mit dem Zusatz von hochwertigen ätherischen Ölen. Kann die Wirkungsweise der Massage effektiv steuern und unterstützen.

3 Die PTFS-Leistungen im Detail

In dieser Kategorie werden den angebotenen Dienstleistungen aus dem Leistungskatalog konkrete Inhalte zugeordnet.

Informieren Sie sich hier, welche Möglichkeiten Ihnen Personal Training FLORIAN SCHREIER bietet, um Ihr Fitnessproblem zu lösen.

Welche Sportarten werden zur Ausdauerschulung angeboten?

Wie und warum wird der Körperfettanteil ermittelt?

Welches Konzept steht hinter der Ernährungsberatung?

Was bedeutet Wellness-Massage?

Lassen Sie sich diese und viele weitere Fragen von Florian Schreier, Ihrem Persönlichen Fitness-Problemlöser beantworten.

3.1 Der Leistungskatalog – kurz erklärt

3.1.1 Was sind Pakete?

Die sogenannten Pakete sind von Personal Training FLORIAN SCHREIER sorgfältig für Sie zusammengestellte Dienstleistungen aus den unterschiedlichen Themengebieten. Je nach Motivation und Zielsetzung bietet Ihnen Ihr Wunschpaket optimale Voraussetzungen zur Lösung Ihres Fitnessproblems. Personal Training FLORIAN SCHREIER passt natürlich jedes Paket an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Vorteil der Paketbuchung ist für Sie, neben der nicht zu vernachlässigenden Kostenersparnis, die Möglichkeit eines systematisch geplanten, sinnvollen Trainings- und Beratungsablaufs.

3.1.2 Was bedeutet Trainingsbetreuung?

Die Trainingsbetreuung ist das Herzstück Ihrer persönlichen Fitness-Problemlösung.

In Einzel-, Zweier- oder Kleingruppen werden Sie als Klient von Personal Training FLORIAN SCHREIER rundum betreut. In den Einzelstunden (1-1) gilt Ihnen die volle Aufmerksamkeit. Sie können sich aber auch als Zweiergruppe (2-1) eine Trainingseinheit buchen, des Weiteren gibt es die Möglichkeit zu dritt oder zu viert eine Trainingseinheit als Kleingruppe (kl.Gr.) zu reservieren. Der Umfang einer einzelnen Standard-Trainingseinheit kann 45, 60, 75 oder 90 Minuten betragen. Individuelle Besonderheiten können natürlich auch hier berücksichtigt werden.

Die Rundum- oder All-inclusive-Betreuung bedeutet für Sie, die volle Konzentration auf Ihr Fitnessziel richten zu können. Neben der passenden Trainingsbekleidung haben Sie eigentlich für nichts zu sorgen. Personal Training FLORIAN SCHREIER kümmert sich in Absprache mit Ihnen um Trainingsort, Trainingsgeräte, Trainingsinhalt, sonstige Trainingsvor- und -nachbereitungen und das Wohlfühlen drum herum.

Aber da hört die Trainingsbetreuung nicht auf. Mit den Kooperationspartnern von Personal Training FLORIAN SCHREIER können Sie sich rund um das große Thema Fitness und Gesundheit beraten und betreuen lassen.

Ihnen als Klienten steht Personal Training FLORIAN SCHREIER natürlich jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

3.1.3 Was ist Trainingssteuerung?

Die Trainingssteuerung an sich vollzieht sich in drei Schritten. In einem ersten Schritt wird eine Leistungs- bzw. Trainingszustandsanalyse zur Ermittlung des Ist-Zustandes durchgeführt. Dies erfolgt anhand unterschiedlicher diagnostischer Maßnahmen. In einem zweiten Schritt werden die Leistungsziele festgelegt und das Training in Zyklen periodisiert und geplant. Der Schritt 3 bedeutet das eigentliche praktische Handeln, die Durchführung der Trainingseinheiten. Im Anschluss an die drei Schritte beginnt der Zyklus von Neuem.

Die Trainingssteuerung bzw. Trainingsplanung kann auch unabhängig von einer Trainingsbetreuung gebucht werden.

Das Personal Fitness-Troubleshooting mit Trainingsbetreuung ermöglicht zusätzlich einen vierten und fünften Schritt, die auch als Trainingsregelung bezeichnet werden. Schritt 4 beinhaltet ständige Kontrollen der Leistung durch Beobachtung, Messungen und Tests. In einem fünften Schritt können daraufhin die Trainingsinhalte und -abläufe unmittelbar korrigiert und angepasst werden.

3.1.4 Warum Leistungsdiagnostik?

Die Leistungsdiagnostik ist ein entscheidender Teil des systematischen Trainings und damit Ihrer persönlichen Fitness-Problemlösung. Die Ermittlung des Ist-Zustandes der relevanten Parameter durch eine Leistungs- bzw. Trainingszustandsanalyse mit Hilfe diagnostischer Maßnahmen, ist die Voraussetzung für die sich anschließende Trainingsplanung. Nur so kann die optimale Belastung bestimmt und eine Unter- oder gar Überbelastung vermieden werden.

Des Weiteren kann im Zuge der Trainingsregelung der Trainingserfolg überprüft und weitgehend objektiv belegt werden. Aus diesem Grund ist die wissenschaftlich fundierte, die Gütekriterien für Tests erfüllende Leistungsdiagnostik ein unerlässliches Hilfsmittel für Trainingssteuerung und -regelung.

3.1.5 Was ist Ernährungsberatung?

Die Ernährungsberatung ist eine Dienstleistung von Personal Training FLORIAN SCHREIER mit rein beratendem Charakter. Basis ist die sog. Ernährungsanamnese, in der u.a. Ihr Ernährungsverhalten untersucht wird. Darauf aufbauend werden die individuellen Ernährungsprobleme herausgearbeitet und Lösungsstrategien entworfen. Außerdem werden in den 60-minütigen Einheiten unterschiedliche Themen der gesunden Ernährung behandelt.

3.1.6 Warum auch noch Massage?

Die Wellness-Massage ist eine sehr gute Möglichkeit Entspannung zu erfahren. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, Harmonie kehrt ein, Sie sind ganz bei sich selbst und der Stress des Alltags verfliegt im Nu.

Als Gegenpol zur Belastung sind Entspannungsmaßnahmen unerlässlich für ein perfektes Training.

3.2 Trainingsmaßnahmen – das ist möglich.

3.2.1 Alles zum Krafttraining

An was denken Sie bei dem Thema Krafttraining? Muskelprotze, Eiweißdrinks, komplizierte Maschinen und eintönige Schinderei...?

All das gibt es natürlich auch, aber nicht mit Personal Training FLORIAN SCHREIER.

- **Warum Krafttraining?**

Die Muskelkraft ist eine der Säulen der körperlichen Fitness. Die Muskulatur bewegt und stützt unseren Körper. Ist sie zu schwach, verlieren wir unsere Haltung, unsere Form und können die Kräfte, die auf unser Skelettsystem einwirken nicht mehr kompensieren. Aus diesem Grund muss das Krafttraining als Mittel der Prävention sehr, sehr ernst genommen werden. Und zwar ein Krafttraining, das den Körper auf die Belastungen des Alltags vorbereitet, ihn vor Verletzungen schützt und Sie als Klienten sportlich, schlank und aufrecht durch das Leben gehen lässt.

- **Schlank durch Krafttraining?**

Die Muskulatur verbraucht Energie und das schon in völliger Ruhe. Je mehr Muskulatur, desto höherer Energieverbrauch, desto schneller schlank. Ganz so einfach ist es – wie immer im Leben – leider nicht, aber grundsätzlich stimmt das so. Und Angst vor Muskelbergen braucht man oder besser gesagt Frau auch nicht zu haben, denn das erfordert gerade vom weiblichen Geschlecht eine gewisse Veranlagung und sehr intensives, spezielles Training. Vielmehr ist darauf hinzuweisen, dass zur Ausbildung einer sportlich schlanken Figur mit den gewünschten Rundungen und einer aufrechten Haltung der Aufbau von Muskulatur entscheidend ist.

- **Wie sieht das PTFS-Krafttraining aus?**

Das PTFS-Krafttraining ist eine der Hauptsäulen von Fit/piT, dem PTFS-Fitnesskonzept.

Für Sie als Klienten von Personal Training FLORIAN SCHREIER wird das Krafttraining speziell nach Ihren Zielen und Bedürfnissen individuell zusammengestellt. Es gibt keine Standardlösung und keinen Standardtrainingsplan. Das ist der große Vorteil des Personal Fitness-Troubleshooting, Sie werden persönlich betreut und Übungen aus den folgenden Bereichen werden individuell an Sie angepasst.

Fit/piT teilt das Krafttraining in Bereiche mit unterschiedlichen Schwerpunkten ein:

- **Kleine Übungen zur Stärkung, Stabilisierung und Energetisierung (KÜSSE)** sollen die Muskulatur „wackküssen“, dienen als Alternative zu konventionellem Warm-up. Sie fördern die Koordination und Konzentration, aktivieren Muskelschlingen, steigern die Beweglichkeit und bringen Ihren Kreislauf auf Betriebstemperatur und das alles ohne jedes Hilfsmittel.

- Das **Stabilitätstraining** oder die **Pfeilerstabilisierung** (PS) bringt Ihren Rumpf in Form. Der Rumpf ist die Basis einer jeden Bewegung. Ein stabiler Körper-Pfeiler erhöht die Effektivität der Bewegungen, schützt unsere Wirbelsäule und schafft so optimale Voraussetzungen für anspruchsvollere Belastungen. Ohne Hilfsmittel oder mit Kleingeräten wie einem Physioball ist die Pfeilerstabilisierung jederzeit und überall durchführbar.
- Das **PowerWorkout** kann man am ehesten mit dem „normalen“ Krafttraining vergleichen. Allerdings wird auch hier viel mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Haupthilfsmittel beim PowerWorkout sind jedoch freie Hanteln. Ob eigener Körper, Kurzhantel oder Langhantel, alle Übungen haben eines gemeinsam: die Bewegung im freien Raum! Die Trainingsinhalte beim PowerWorkout, wie auch alle anderen Formen des PTFS-Krafttrainings, sind sehr stark vom Functional Training beeinflusst. Das bedeutet, koordinativ anspruchsvolle Übungen, die möglichst genau Alltagsbelastungen simulieren und den Körper in seiner Ganzheit und mit all seinen Sinnen trainieren. Das Training ist zwar komplexer und komplizierter wie jenes an Maschinen und Geräten, jedoch in seiner ganzheitlichen Effektivität nicht zu übertreffen.

Sie werden sich fragen, warum das in den Studios etc. dann nicht auch so propagiert wird. Ganz einfach: Maschinen- und Gerätetraining ist nicht so betreuungsintensiv! Aber dem Personal Fitness-Troubleshooting mit seiner persönlichen Betreuung ist das Functional Training geradezu auf den Leib geschnitten.

- Das **hoch-intensive Training** (HIT) ist eine spezielle Form des Krafttrainings mit sehr hohen Gewichten und geringem Umfang. Diese Trainingsform soll den Muskel zum Wachstum, zur sog. Hypertrophie anregen und ist nur für fortgeschrittene Sportler geeignet. Aber auch diese Art des Trainings kann bei und mit Personal Training FLORIAN SCHREIER durchgeführt werden. Die Voraussetzungen für die Basisübungen des Krafttrainings – Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeuge – sind selbstverständlich gegeben und können problemlos an jedem geeigneten Ort eingesetzt werden.

- **Wo wird das Krafttraining durchgeführt?**

Grundsätzlich ist ein PTFS-Krafttraining überall möglich. Personal Training FLORIAN SCHREIER stellt die benötigten Trainingsgeräte mobil zur Verfügung. Selbstverständlich ist nach Absprache auch ein Training im Fitness-Studio Ihrer Wahl durchführbar. Personal Training FLORIAN SCHREIER hat außerdem die Möglichkeit einen privaten Fitnessraum für Trainingseinheiten zu nutzen.

3.2.2 Alles zum Ausdauertraining

Laufen bis der Arzt kommt? Nein, im Gegenteil!

Ausdauertraining hat einen hochpräventiven Charakter, es erhöht die Belastbarkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und stärkt – richtig dosiert – Ihr Immunsystem. Außerdem kann es auch sehr abwechslungsreich gestaltet werden. Lassen Sie sich von Personal Training FLORIAN SCHREIER individuell beraten und betreuen und entdecken Sie die Möglichkeiten Ihres Körpers.

- **Welche Sportarten bietet PTFS zur Ausdauererschulung?**

Grundsätzlich kann die Ausdauererschulung bei Personal Training FLORIAN SCHREIER in allen erdenklichen Formen durchgeführt werden. Nachfolgend eine Auswahl der möglichen Sportarten:

- Laufen bzw. Joggen
- Fahrradfahren bzw. Mountainbiken
- Schwimmen
- Nordic Walking bzw. Walking/Sportliches Gehen
- Inline-Skaten bzw. Nordic Skating
- Wandern bzw. Bergwandern
- Langlauf bzw. Rollerskifahren
- Diverse Ball- bzw. Rückschlagsportarten

Die Sportarten sind Mittel zum Zweck, mit Ihrer Hilfe soll die Ausdauer geschult werden. Personal Training FLORIAN SCHREIER maßt sich nicht an, Ihnen beim Erlernen oder Verfeinern der Technik aller genannten Sportart zur Seite stehen zu können. Für ein spezielles Training zum Erlernen einer Sportart verweist Sie Personal Training FLORIAN SCHREIER an die entsprechenden Fachübungsleiter.

Kurzum: Die gewählte Sportart sollte von Ihnen schon in einem gewissen Maße beherrscht werden!

- **Wie finde ich die richtige Sportart für mich?**

Ausdauer wird gemeinhin als Ermüdungswiderstandsfähigkeit gepaart mit einer schnellen Erholungsfähigkeit definiert. Um die benannte Widerstandsfähigkeit gegen die Ermüdung verbessern zu können, muss eben eine solche Ermüdung durch Training hervorgerufen werden. An dieser Stelle ist es wichtig zu wissen, dass es die eine Ausdauer nicht gibt. Je nach Intensität und Dauer der Belastung, nach beanspruchter Muskulatur etc. müssen verschiedene Arten der Ausdauer unterschieden werden.

Das sportartspezifische Training muss die Beanspruchungsstruktur der Ausdauerdisziplin berücksichtigen. Folglich muss ein Läufer laufen, ein Schwimmer schwimmen usw., um die für ihn spezielle Ausdauer zu trainieren.

Für das präventive Ausdauertraining ist die Wahl der (Ausdauer-)Sportart erst mal nicht entscheidend. Es soll die sogenannte Grundlagenausdauer oder auch allgemeine Ausdauer verbessert werden, die als Basisvermögen für verschiedene sportliche Bewegungstätigkeiten charakterisiert wird. Die Wahl der Sportart sollte sich hier nach den eigenen Vorlieben, der Höhe der Belastungen auf das Skelettsystem sowie den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen richten.

- **Was erwartet mich bei einem Ausdauertraining?**

Beim sportartspezifischen Ausdauertraining werden die Belastungsnormative an die Zielsportart angepasst. Vereinfacht ausgedrückt, muss beispielsweise bei einem Marathontraining viel und ausdauernd gelaufen werden.

Bei einem Grundlagenausdauertraining wird hauptsächlich im gemäßigten und mittleren Intensitätsbereich trainiert. Der Belastungsumfang einer einzelnen Trainingseinheit beginnt je nach Ausdauertrainingszustand bei 10 Minuten und steigert sich auf 60 Minuten und mehr. Zur Anwendung kommen Varianten der Dauer- und Intervallmethode.

Eines haben alle Ausdauertrainingsarten aber gemeinsam: Um den Ausdauertrainingszustand kontinuierlich verbessern zu können, muss das Training in einem gewissen Belastungsbereich stattfinden. Ein Unter- oder Überschreiten der Belastungsgrenzen führt nicht zu dem gewünschten Erfolg und kann sogar negative Auswirkungen haben.

Personal Training FLORIAN SCHREIER plant und steuert mit Ihnen und unter Berücksichtigung Ihres Zeitbudgets systematisch und individuell Ihr optimales Ausdauertraining!

3.2.3 Alles zum Koordinationstraining

Koordination, da denkt man vielleicht an die Abstimmung verschiedener Arbeitsschritte aufeinander, an ein geordnetes Zusammenwirken. Aber was hat das mit meiner Fitness zu tun? Personal Training FLORIAN SCHREIER meint: Sehr viel! Die Koordination ist das Bindeglied zwischen dem bloßen Konditionsaufbau und der Verwertbarkeit dieser Fähigkeiten im Alltag.

- **Was ist Koordination?**

Die Koordination ist ebenso wie die konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) eine sportmotorische Fähigkeit. Die koordinativen Fähigkeiten sind allerdings primär durch Steuerungs- und Regelungsprozesse determiniert.

Die Koordination ist das Zusammenwirken von Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb eines bestimmten Bewegungsablaufs. Sie beinhaltet damit alle Prozesse der Bewegungskontrolle.

Ihre Komponenten sind:

- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

- **Warum Koordinationstraining?**

Ein gutes allgemeines Koordinationsniveau hilft beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe. Die Koordination ist es, die es uns ermöglicht Ausdauer- und Kraftzuwächse auf Alltagsbewegungen zu übertragen und so die auf uns tagtäglich einwirkenden Belastungen besser verarbeiten zu können. Am Beispiel der Gleichgewichtsfähigkeit lässt sich das ganz gut darstellen:

Trainieren Sie beispielsweise die Oberschenkelmuskulatur isoliert, erreichen Sie auf diese Weise bestimmt ein Kraftniveau, das es Ihnen ermöglicht ein Stolpern abzufangen und nicht zu stürzen. Entscheidend ist nun jedoch, dass diese Kraft zum richtigen Zeitpunkt in die richtige Richtung wirkt und genau an diesem Punkt kommt die Koordination ins Spiel. Personal Training FLORIAN SCHREIER trainiert mit Ihnen Ihre Koordination, in jeder Trainingseinheit bei jeder Übung. Das ganzheitliche, funktionelle Training verbindet

die Ausbildung der Kraft, der Ausdauer, der Schnelligkeit und der Beweglichkeit stets mit koordinativen Elementen.

- **Wie wird die Koordination trainiert?**

Die Koordination wird schon während des Aufwärmprogramms (KÜSSE) und der Krafttrainingsprogramme trainiert. Je nach Bewegungserfahrung wird die Schwierigkeit von einfachen bis zu komplexen Übungen gesteigert. Zusätzlich lassen sich sehr gut alltagsnahe Gleichgewichts- und Reaktionsübungen in den Trainingsablauf integrieren.

3.2.4 Alles zum Schnelligkeitstraining

Sprinten? Ja, auch - aber nicht nur!

Schnelligkeit hat auch viel mit Koordination zu tun. Schnelle Reaktionen, schnelle präzise Krafteinsätze und das schnelle, richtige Handeln - und Sie entgehen nach dem Stolpern einem Sturz und fangen sich ab!

- **Für wen ist Schnelligkeitstraining geeignet?**

Ein Training der Schnelligkeit ist durch seine hohen Kraftspitzen immer belastend für den Körper. In erster Linie ist deshalb diese motorische Fähigkeit für das sportartspezifische Ergänzungstraining interessant, für Sportler, die in ihrer Sportart schneller werden wollen. Teilbereiche des Schnelligkeitstrainings können jedoch auch für die anderen Zielgruppen von Personal Training FLORIAN SCHREIER geeignet sein. Denken Sie an das Beispiel mit dem Stolpern. Im persönlichen Training können diese Alltagssituationen kontrolliert vorweg genommen werden. So trainieren Sie, im Fall der Fälle schnell und richtig zu reagieren.

- **Wie wird die Schnelligkeit trainiert?**

Soll das Training ergänzend zu einer bestimmten Sportart durchgeführt werden, muss immer individuell und sportartspezifisch geplant werden. Grundsätzlich kann man sagen, dass im physischen Bereich neben den spezifischen Bewegungsabläufen stets die Schnellkraft trainiert wird. Hier bieten sich hauptsächlich Sprungformen an. Unter bestimmten Umständen ist es sinnvoll und machbar auch die psychischen Faktoren in das Training mit aufzunehmen. Diese können allerdings nur sportartspezifisch trainiert werden. Im Falle der Vorbereitung auf normale Alltagsbelastungen können einfache Sprung- und Reaktionsfolgen angewendet werden.

3.2.5 Alles zum Beweglichkeitstraining

Die Beweglichkeit als sportmotorische Fähigkeit wird unter Laien doch oftmals unterschätzt. Während ein Training der Ausdauer und der Kraft selbstverständlich sind, wird das Beweglichkeitstraining vernachlässigt.

- **Was ist die Bedeutung einer optimalen Beweglichkeit?**

- Bewegungen können schneller und kräftiger ausgeführt werden, da der Antagonistenwiderstand (Widerstand des muskulären Gegenspielers) kleiner ist.
- Die Kraft verkürzter unzureichend dehnfähiger Muskeln ist verringert.
- Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist durch energiesparenderen und ökonomischeren Bewegungsablauf erhöht.

- Ohne eine ausreichend dehnungs- und damit entspannungsfähige Muskulatur ist eine koordinativ bzw. technisch vollendete Bewegung kaum möglich, da die Bewegung keine optimale räumlich-zeitliche dynamische Ausführung erfahren kann.
- Ohne eine ausreichend dehnungs- und damit entspannungsfähige Muskulatur wird die Lernzeit verlängert und der Erwerb der Idealform erschwert.
- Die Belastungsverarbeitung ist gut.
- Degenerative Gelenkprozesse werden verhütet.
- Gestörte bzw. fehlerhafte Bewegungstereotype werden vermieden.

- **Wie wird die Beweglichkeit trainiert?**

Mögliche Zeitpunkte zum Training der Beweglichkeit sind entweder im Schlussteil einer lockeren Trainingseinheit oder idealerweise die eigene Trainingseinheit. Um nachdrückliche Erfolge zu erzielen, muss das Training kontinuierlich mehrmals pro Woche durchgeführt werden.

Das Training besteht aus einfachen Übungen, die entweder selbständig oder mit Partnerhilfe absolviert werden. Personal Training FLORIAN SCHREIER wählt, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, die effektivste der Methoden:

- CHRS-Methode (contract-hold-release-stretch, Anspannungs-Entspannungs-Dehnen)
- AIS-Methode (aktives isoliertes Stretching)
- PSS-Methode (passiv-statisches Stretching)
- Automobilisation

Beweglichkeitstraining, Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur bilden stets eine Einheit und müssen in der Gesamtheit betrachtet werden.

3.2.6 Alles zu Regenerationsmaßnahmen

Die Regeneration gehört zum Training wie die Belastung selbst. In der Phase der Regeneration laufen im Körper Anpassungs- und Regenerationsmechanismen ab, die das Trainingsziel, die Leistungssteigerung, erst ermöglichen. Die Zeitdauer bis zur vollständigen Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit variiert je nach Leistungsstand. Um diese Zeitdauer möglichst gering zu halten, können unterstützende Maßnahmen sinnvoll sein. Einfache Möglichkeiten sind Wechselduschen, Entmüdungsbäder und Saunabesuche. Personal Training FLORIAN SCHREIER bietet Ihnen noch weitere Alternativen:

- Entspannungsmassage
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation

3.2.7 Unterscheidung nach Zielgruppen

Alle Informationen zu der Unterscheidung nach Zielgruppen

- Prävention/Reha
- Abnehmcoaching
- Ernährungsberatung

- Allgemeines Fitnesstraining
- Sportartspezifisches Leistungstraining

und die speziell darauf ausgerichteten Angebote finden Sie auf den [entsprechenden Seiten](#) meiner Website.

3.3 Leistungsdiagnostik – und ihre Möglichkeiten

3.3.1 Was passiert beim Eingangstest?

Der Eingangstest ist vor einem systematisch und individuell geplanten sowie persönlich betreuten Training obligatorisch. Er erst ermöglicht Personal Training FLORIAN SCHREIER die optimale Steuerung und Regelung der Trainingsmaßnahmen. Die PTFS-Eingangstestdiagnostik besteht aus folgenden Komponenten:

- Anamnese
- Erfassung anthropometrischer Daten
- Körperfettbestimmung
- Trainingsbereichsanalyse (TBA, Fahrradergometrie)
- Muskelfunktionstest und Beweglichkeitsinspektion
- Koordinationstest
- Krafttest
- Trainingsplanung (4-6 Wochen)

Wie zu ersehen, ist der Eingangstest eine umfassende Bestimmung des Ist-Zustands, d.h. es werden Ihre momentane Fitness und Leistungsfähigkeit bestimmt. Die leistungsdiagnostischen Komponenten werden weiter unten detailliert erörtert.

Die Anamnese ist eine Befragung, die hier speziell auf Ihre sportlichen und gesundheitlichen Erfahrungen, Wünsche und Probleme ausgerichtet ist.

Bei der Erfassung anthropometrischer Daten werden die Körpergröße, das Körpergewicht, der Ruheblutdruck, die Ruheherzfrequenz und das Waist/Height-Ratio (Verhältnis von Taillenumfang zu Körpergröße) ermittelt. Diese Werte können, als einfach zu ermittelnde Parameter, Aufschluss über den momentanen Fitness- und Leistungszustand sowie die Trainingseffektivität geben.

Zusätzliche Informationen zum Punkt der Trainingsplanung können Sie weiter unten finden.

3.3.2 Was passiert bei der Körperfettmessung?

Die Körperfettmessung ist ein wichtiges Instrument für alle Abnehmwilligen, aber auch für jene, die die Effektivität Ihres Trainings überprüfen wollen. Personal Training FLORIAN SCHREIER ist in der Lage, Ihnen mit dem Body Metrix BX 2000 eine hochmoderne Technologie zur Bestimmung des Körperfettanteils anzubieten.

Der Body Metrix BX 2000 und die Software Body View bilden zusammen das Herzstück des PTFS-Abnehmcoaching.

Mit Hilfe der Ultraschall-Technik wird an unterschiedlichen (standardmäßig an drei) Stellen des Körpers die Dicke der Unterhaut-Fettschicht bestimmt. Die gesundheitlich völlig unbedenkliche Untersuchungsmethode ist sehr exakt, schnell und reproduzierbar. Da die Fettschicht direkt gemessen wird, müssen keine besonderen Ausgangsbedingungen beachtet werden. Dieses ermöglicht eine Messung überall und zu jedem Zeitpunkt (der große Vorteil gegenüber den sog. Körperfettwaagen, die das stark schwankende Körperwasser bestimmen und daraus den Körperfettanteil berechnen). Die gewonnenen Daten werden direkt vom PC ausgewertet und unter Zuhilfenahme von Body View in einem Analysebogen übersichtlich dargestellt.

3.3.3 Was passiert bei der Trainingsbereichsanalyse?

Die Trainingsbereichsanalyse (TBA) gestaltet sich bei Personal Training FLORIAN SCHREIER unblutig, d.h. ohne Blutentnahme. Die TBA stützt sich auf ein Testprotokoll der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft und wird standardmäßig auf einem Fahrradergometer durchgeführt.

Personal Training FLORIAN SCHREIER ist in der Lage Ihnen mit dem Ergobike Premium 8i von Daum ein Fahrradergometer der Spitzenklasse zur Verfügung zu stellen. Nur treten und schwitzen müssen Sie noch selbst.

Die TBA ist ein symptomlimitierter Stufentest mit einer Stufenlänge von zwei Minuten. Das bedeutet, dass der Test bis zum Belastungsabbruch durchgeführt und die Belastung stetig nach jeweils zwei Minuten gesteigert wird.

Dieser Test ist deshalb nur mit einer ärztlichen Unbedenklichkeitserklärung durchführbar. Vor dem Test führt Personal Training FLORIAN SCHREIER bei Ihnen einen Fitness-Schnelltest durch, um mögliche Kontraindikationen festzustellen. Dieser besteht aus der Ermittlung von Körpergewicht, Ruheherzfrequenz, Ruheblutdruck und Waist/Height-Ratio.

Vor, evtl. auch während und nach der Belastung werden die Blutdruckwerte kontrolliert. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich erfasst.

Mit Hilfe der ermittelten Daten bestimmt Personal Training FLORIAN SCHREIER Ihre individuellen, herzfrequenzgesteuerten Trainingsbereiche. Alle Daten und Analysen bekommen Sie übersichtlich zusammengestellt auf einem Auswertungsbogen.

Zusätzlich gibt Ihnen Personal Training FLORIAN SCHREIER allgemeine, auf Ihren Ergebnissen basierende Trainingsempfehlungen an die Hand.

3.3.4 Was passiert beim PWC-Test?

Der Test der Physical Working Capacity (PWC) ist ein Test zur Beurteilung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, genauer gesagt der Ausdauerleistungsfähigkeit. Er wird ebenfalls wie die TBA mit dem Fahrradergometer durchgeführt. Das Ergobike Premium 8i von Daum bietet hierzu optimale Voraussetzungen.

Vor dem Test wird ein Fitness-Schnelltest durchgeführt. Dieser besteht aus der Ermittlung von Körpergewicht, Ruheherzfrequenz, Ruheblutdruck und Waist/Height-Ratio.

Vor, evtl. auch während und nach der Belastung werden die Blutdruckwerte kontrolliert. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich erfasst.

Der PWC-Test wird bis zum Erreichen einer bestimmten, vorher festgelegten Belastung durchgeführt. Diese wird von Personal Training FLORIAN SCHREIER bzgl. Ihrer individuellen Verhältnisse festgelegt. Hierbei handelt es sich um bestimmte Zielherzfrequenzen, die bei 130, 150 oder 170 Schlägen pro Minuten liegen können.

Dieser Test hat den Vorteil einer nicht vollständigen Auslastung, allerdings können dementsprechend weniger Erkenntnisse daraus gezogen werden.

Mit Hilfe der ermittelten Daten bestimmt Personal Training FLORIAN SCHREIER Ihre individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit. Alle Daten und Analysen bekommen Sie übersichtlich zusammengestellt auf einem Auswertungsbogen.

3.3.5 Was passiert beim Muskelfunktionstest?

Der Muskelfunktionstest mit einhergehender Haltungsanalyse und Beweglichkeitsinspektion ist eine manuelle von Personal Training FLORIAN SCHREIER eigenhändig durchgeführte Testung.

Aus verschiedenen Ausgangspositionen führen Sie von Personal Training FLORIAN SCHREIER vorgegebene Bewegungen aus. Durch Beobachtung der Haltung, des Bewegungsbereichs und der aktivierten Muskulatur können Rückschlüsse auf einen möglichen Korrekturbedarf gezogen werden.

Idealerweise ist die Testperson, also Sie, im Badeanzug/in kurzer Hose, barfuß und unaufgewärmt.

3.3.6 Was passiert beim Koordinationstest?

Der Koordinationstest ist eine sog. Testbatterie, besteht also aus verschiedenen Übungen.

Diese Übungen fordern unterschiedliche Komponenten der koordinativen Fähigkeiten, können aber ohne große Hilfsmittel und ohne großen Raumbedarf durchgeführt werden.

Nach Analyse der Testergebnisse kann Personal Training FLORIAN SCHREIER in der Trainingsplanung speziell auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

3.3.7 Was passiert beim Krafttest?

Der Krafttest besteht aus Übungen zur Testung verschiedener Muskeln und Muskelschlingen.

Nach Analyse der Ergebnisse kann Personal Training FLORIAN SCHREIER in der Trainingsplanung speziell auf Ihre abgeschwächten Muskelpartien eingehen. Die Korrektur eines muskulären Ungleichgewichts ist ein wichtiger Teil der PTFS-Präventionsmaßnahmen.

3.4 Ernährungsberatung – das Konzept

3.4.1 Wie ist der Ablauf?

1. Telefonische Abklärung der Termine – standardmäßig 5-mal 60 Minuten – und Aufnahme Ihrer persönlichen Daten.

2. Erste Beratungsstunde mit Ernährungsanamnese (Erfassung aller ernährungsrelevanten Parameter) und dem Hauptthema „Qualität Ihrer Ernährung“.
3. Zweite Beratungsstunde mit Analyse Ihres Ernährungsprotokolls und dem Hauptthema „Kalorienarme Nahrungszubereitung und Ersatzmöglichkeiten von Fleisch, Wurst und Käse“.
4. Dritte Beratungsstunde mit Analyse Ihres Ernährungsprotokolls und dem Hauptthema „Richtige Verteilung und richtige Zusammensetzung Ihrer Mahlzeiten über den Tag“.
5. Vierte Beratungsstunde mit Analyse Ihres Ernährungsprotokolls und dem Hauptthema „Arten der Kohlenhydrate und ihre Auswirkung auf den menschlichen Organismus“.
6. Fünfte Beratungsstunde mit Analyse Ihres Ernährungsprotokolls und dem Hauptthema „Fette und deren Qualität“.
7. Kontrollsituation nach ca. einem Monat mit Kontrolle und Analyse Ihres Ernährungsprotokolls und individuellem Themenschwerpunkt.

3.4.2 Was sind die Ziele?

- Das Ziel von Personal Training FLORIAN SCHREIER für die Ernährungsberatung ist, Ihnen die Grundsätze einer vollwertigen, gesunden Ernährungsweise näher zu bringen und Ihnen bei der Umsetzung dieses Konzepts zur Seite zu stehen.
- Ziel ist eine bewusste Ernährung und ein bewusster Umgang mit Ihren Nahrungsmitteln.
- Ziel ist eine langfristige Ernährungsumstellung ohne spezielle Diätprodukte, Verbote oder Jo-Jo-Effekte.
- Ziel ist das Erreichen Ihres Wunsch- bzw. Wohlfühlgewichts auf einer stabilen Basis. Abnehmziel ist maximal 1 kg pro Woche, dafür dauerhaft und ohne Zauberei.
- Ziel ist, den Spaß am Essen zu bewahren oder wieder zu finden. Glücklich und mit Freude zu essen, auf sich selbst und seine Instinkte vertrauen, ohne ständig über das Essen nachdenken zu müssen, das macht einen natürlichen Umgang mit der Nahrungsaufnahme aus.

3.5 Wellness-Massage – das erwartet Sie

3.5.1 Wo kann die Massage stattfinden?

Die Wellness-Massage kann am Ort Ihrer Wahl stattfinden. Da bei der Anwendung mit Öl hantiert wird, sollte die Räumlichkeit einen unempfindlichen Bodenbelag aufweisen. Außerdem sollte der Raum angenehm temperiert sein. Personal Training FLORIAN SCHREIER hat ebenfalls einen Raum für die Massageanwendungen zur Verfügung.

3.5.2 Wie läuft die Massage ab?

Zum vereinbarten Termin kommt Personal Training FLORIAN SCHREIER zu Ihnen bzw. zum gewünschten Ort. Nach dem Einrichten der Massageliege, der Musik etc. brauchen Sie sich eigentlich nur noch zu entspannen. Je nach Anwendung wählen Sie Ihr Wunschöl, machen es sich auf der Massageliege bequem und entfliehen dem Alltag für einige Momente. Nach der Anwendung können Sie sich duschen oder Sie lassen das hochwertige und pflegende Öl einfach auf Ihrer Haut.

3.6 Personal Training – der Ablauf

3.6.1 Das Kennenlernen

Erste Informationen über Personal Training FLORIAN SCHREIER können Sie auf der Website – www.ptfs.de – sammeln.

Hat das Angebot von Personal Training FLORIAN SCHREIER Ihr Interesse geweckt, so vereinbaren Sie zunächst einen Termin zur *unverbindlichen und kostenlosen Eingangsberatung*.

In diesem ersten Beratungs- und Informationsgespräch können Sie Ihren Personal Fitness-TroubleShooter (PFTS) persönlich kennen lernen, denn Ihr PFTS sollte Ihnen sympathisch sein. Der sicherlich unabdingbare Sachverstand allein genügt nämlich nicht, um eine motivierende, leistungsfördernde Atmosphäre zu schaffen.

Schließlich wollen Sie in Ihrer Freizeit Spaß haben und sich ein wenig fallen lassen können!

Zusätzlich erfahren Sie natürlich alles über die Chancen, die sich Ihnen mit der Buchung von Personal Training FLORIAN SCHREIER bieten.

Auf der Grundlage dieser unverbindlichen Beratung erstellt Ihnen Personal Training FLORIAN SCHREIER ein individuelles, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Dienstleistungsangebot.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit mit Buchung des Fit/piT-Probepaketes kostengünstig den Service von Personal Training FLORIAN SCHREIER in der praktischen Umsetzung zu testen.

Kontaktinformationen finden Sie in der Kopfzeile oder auf der Website – www.ptfs.de .

3.6.2 Die Trainingsplanung

Ihre persönliche Fitness-Problemlösung, also eine wirkungsvolle, langfristige Trainingsbetreuung muss immer systematisch geplant werden. Aus diesem Grund ist im Konzept von Personal Training FLORIAN SCHREIER die sog. Eingangsdiagnostik fest verankert.

Durch die Anamnese und viele weitere leistungsdiagnostische Maßnahmen, werden der Ist-Zustand Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, Ihre persönlichen Voraussetzungen sowie die angestrebten kurz-, mittel- und langfristigen Ziele der Zusammenarbeit bestimmt.

Auf der Grundlage der gesammelten Daten kann daraufhin eine erste vorläufige Trainingsplanung erfolgen. Vorläufig deshalb, weil die persönliche Betreuung den großen Vorteil bietet, dass auf unvorhergesehene Veränderungen kurzfristig reagiert werden kann.

3.6.3 Die Trainingsbetreuung

Personal Training FLORIAN SCHREIER will Ihnen stets einen erstklassigen, freundlichen und hochprofessionellen Service bieten. Unter Trainingsbetreuung können Sie also auch mehr verstehen als eine Aneinanderreihung von Übungen.

Das Einzige worum Sie sich kümmern müssen, ist ein adäquates Trainingsoutfit.

Übrigens: Auf Wunsch berät Sie Personal Training FLORIAN SCHREIER auch gerne beim Kauf der passenden Trainingsbekleidung.

Die Trainingsbetreuung findet am Ort Ihrer Wahl statt. Personal Training FLORIAN SCHREIER holt Sie auch gerne im Büro oder zuhause ab.

Trainingsgeräte, Erfrischungen, Handtücher, der kleine Snack für Zwischendurch, kontinuierliche persönliche Überwachung und Anleitung des Trainings etc., alles übernimmt Personal Training FLORIAN SCHREIER für Sie.

Haben Sie einen Wunsch, Personal Training FLORIAN SCHREIER wird alles versuchen ihn zu erfüllen.

3.6.4 Die Trainingssteuerung

Die Trainingssteuerung und -regelung ist die logische Fortführung der Trainingsplanung.

Treten bei Ihnen unvorhergesehene Veränderungen beispielsweise der Leistungsfähigkeit auf, so muss und kann darauf im Personal Fitness-Troubleshooting kurzfristig mit einer Änderung der Trainingsplanung reagiert werden.

Der normale Fall ist allerdings das Auftreten gewollter Veränderungen, der Trainingseffekte. Deshalb ist es notwendig in bestimmten Zeitabständen leistungsdiagnostische Maßnahmen zu wiederholen, um daraufhin das Training in eine neue Richtung steuern zu können.

Je nach Trainingshäufigkeit müssen ca. alle 6-8 Wochen das Trainingsziel und die Trainingsmaßnahmen genauer überprüft werden.

3.6.5 Das Finanzielle

Alles zu den Zahlungsbedingungen finden Sie in den aktuellen AGB's.

In Kürze:

- Erstes Beratungsgespräch ist kostenlos.
- Fit/piT-Probepaket ist im Voraus zu zahlen.
- 10er-Karten sind im Voraus zu bezahlen.
- Pakete sind zu 50 % im Voraus und zu 50 % nach Erfüllung der gebuchten Leistung zu zahlen.
- Die ersten drei Einzeltermine sind im Voraus zu zahlen, danach monatliche Abrechnung.
- Zusätzliche Kosten wie Fahrtkosten, Platzmieten etc. werden gesondert berechnet.
- Im Zweifel gelten immer die in den AGB's formulierten Bedingungen!

Eine aktuelle Preisliste können Sie gerne unter info@ptfs.de anfordern.

4 Allgemeine Informationen zu den PTFS-Dienstleistungen

Personal Training FLORIAN SCHREIER ist ein Dienstleister im wahrsten Sinne des Wortes. Hier wird der oft zitierte Spruch: *Der Kunde ist König!* nicht nur so dahingesagt, bei Personal Training FLORIAN SCHREIER wird er gelebt.

Erfahren Sie hier alles Wichtige rund um die PTFS-Dienstleistungen!

4.1 Die Trainingszeiten

Für die Trainingszeiten gilt: (Fast) nichts ist unmöglich. Ob im Morgengrauen vor der Arbeit, in der Mittagspause, statt dem Stückchen Kuchen am Nachmittag oder abends nach der Arbeit, mit Personal Training FLORIAN SCHREIER finden Sie sicherlich Ihren Wunschtermin.

Vielleicht gehören Sie auch zu den Nachtmenschen, die gerne Sporttreiben, wenn sich die anderen von den Strapazen des Tages erholen? Kein Problem! Mit PTFS lassen Sie die Nacht zum Tag werden.

4.2 Der Trainingsort

Der Trainingsort wird von Ihnen selbst bestimmt. Ob im privaten Fitnessraum, in Ihrem Wohnzimmer, in der schönen bayerischen Natur, im Fitness-Studio Ihrer Wahl oder vielleicht doch in Ihrem Firmengebäude, Personal Training FLORIAN SCHREIER kommt dahin, wo Sie es wollen. Stärken Sie Ihre Fitness dort, wo Sie sich wohl und ungestört fühlen.

4.3 Die Buchungs- und Vertragsmodalitäten

Die Buchungs- und Vertragsmodalitäten gestalten sich äußerst unkompliziert. Sie buchen nur so viel und soweit im Voraus, wie Sie es wollen. Keine laufzeitgebundenen Verträge. Es werden einzelne Dienstleistungen gebucht, jede für sich oder im individuell zusammengestellten und kostengünstigen Paket. Durch Unterzeichnung der Auftragsbestätigung und dem Akzeptieren der aktuell gültigen AGB's von PTFS kommt ein Vertrag zwischen dem Klienten, also Ihnen und Personal Training FLORIAN SCHREIER als Dienstleister für die gewählte Dienstleistung zustande. An dieser Stelle möchte ich nochmals explizit auf die aktuell gültigen [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) von PTFS hinweisen.

Personal Training FLORIAN SCHREIER unterbreitet Ihnen gerne ein unverbindliches Angebot.

4.4 Leitmotiv *Gesundheit*

Mit jeder einzelnen Zielsetzung von Personal Training FLORIAN SCHREIER ist untrennbar das Leitmotiv der Gesundheit verbunden. Die Gesundheit ist ein großer Begriff, doch für Personal Training FLORIAN SCHREIER ist klar: Alle Dienstleistungen, Anwendungen und Trainingsinhalte werden kontinuierlich auf mögliche Gesundheitsgefährdungen geprüft. Wundermittel, die womöglich die Gesundheit beeinträchtigen, haben bei Personal Training FLORIAN SCHREIER keine Chance.

Ein Gesundheits-Eingangstest ist bei Personal Training FLORIAN SCHREIER obligatorisch. Das Einholen einer ärztlichen Unbedenklichkeitserklärung wird jedem Sporttreibenden angeraten.

5 Kontakt

Sollten jetzt noch Fragen offen sein, melden Sie sich doch einfach persönlich bei mir!

Personal Training FLORIAN SCHREIER

Florian Schreier
Ludwig-Thoma-Str. 12
82291 Mammendorf

Mobil +49 162-48 32 322
E-Mail info@ptfs.de
Web www.ptfs.de

Besuchen Sie mich doch auch auf Facebook (Personal Training Florian Schreier) und Xing (Florian Schreier).

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Mit sportlichen Grüßen
Florian Schreier