

**S**PORT & **T**RAININGS **A**PPPLICATION **R**ELEASE



**SCHLANKER, GESÜNDER & FITTER**

**DAS FIGUR-BERATUNGS- UND INFO-SYSTEM**

# SCHLANKER, GESÜNDER & FITTER

## INHALTSVERZEICHNIS

### FIGURBERATUNG

- 004 **WAS IST EINE GUTE FIGUR?**
- 005 **WAS IST VERÄNDERBAR?**
- 006-007 Betätigungsfeld Figurberatung
- 008-009 FIGURBERATUNG Fragebogen
- 010 Figurberatung beinhaltet 8 Komponenten
- 011-012 Die 4 Arbeitsgebiete der Figurberatung
- 014 Grundlegende Gedanken 1
- 015 Grundlegende Gedanken 2

### TABELLEN-MATERIAL

- 016-017 **Tabelle 01** Reihenfolge der Figurberatung
- 018-019 **Tabelle 02** FV-Faktor - Anthropometrie- Körperfett
- 020-021 **Tabelle 03** Kalorien/Nährstoffbilanz/Energieverteilung
- 022-023 **Tabelle 04** Täglicher Verbrauch - Gewichtsreduktion
- 024-025 **Tabelle 05** Berechnung des Kalorienverbrauches
- 026 **Tabelle 06** Aufzeichnung Montag und Dienstag
- 027 **Tabelle 07** Aufzeichnung Mittwoch und Donnerstag
- 028 **Tabelle 08** Aufzeichnung Freitag und Samstag
- 029 **Tabelle 09** Aufzeichnung Sonntag und ÜBERBLICK
- 030-031 Methoden zur Berechnung des GU
- 032-033 Methoden zur Berechnung von AU
- 033-034 Methoden zur Berechnung von VU
- 034-035 **Tabelle 10** Endbesprechung - Korrekturmaßnahmen

### HAUT & GEWEBE

- 036 Orangen- oder Pfirsichhaut
- 037-038 Die Haut - das größte Organ
- 039-040 Funktionen des Bindegewebes
- 041 Gewebestatus - Hautanalyse
- 042-043 Zellulite - die Schönheits„krankheit“
- 044 Hautelastizität und Hautbräunung
- 045 Hautschäden, Falten und Gegenmaßnahmen

### KÖRPERFETTMESSUNG

- 046 Nicht das Gewicht, sondern die Körperkomposition...
- 047 Verschiedene Körperfettmessmethoden im Überblick
- 048-049 Methoden zur Feststellung von Übergewicht (Fett!)
- 050 Körpersymmetrien
- 051 Rrrampe oder Wampe - BMI mit Körperfettmessung
- 052 Massangaben zur Figur

### KÖRPERFETTABBAU - TRAINING / METHODEN

- 053 Ausdauertraining zum Abbau von Körpertraining
- 054 Drei Methoden zum Fettabbautraining
- 055 Reduced to the Max: H.I.I.T. - der Superfettverbrenner
- 056 Kettlebelltrainings: Knackiger Po garantiert!
- 057 „Afterburner“ - der odeale Fettverbrenner!
- 058-060 Drei wichtige Studien über Fettabbau

### ABNEHMEN - SCHLANKHEIT - METHODEN

- 061 VORHER kontra NACHHER
- 062 Figur - Wohlstand - Überfluss - Exzess
- 063 Mehr Wissen über Fasten und Verdauung...
- 064 Mehr Wissen über Abnehmen

- 065 FAKTEN über Körpergewicht - FAKTEN über Figur
- 066 Reduktion von Makronährstoffen
- 067 Angebotene Schlankheitsmethoden

### PROBLEME und KORREKTURMASSNAHMEN

- 068 Korrekturen nach Problemanalyse
- 069 Posture Analysis System - Muskelfunktionstests
- 070 Auflistung der Problemkorrekturen
- 071 Die Rückenformen in der Frontalebene
- 072 Muskuläre Dysbalancen und die Korrekturen
- 073 Die Rückenformen in der Sagittalebene
- 074 Schlechte Figur durch schlechte Haltung
- 075 Haltungskorrektur Hohlrundrücken
- 076 Rundrücken mit Beckenkipfung
- 077 Flachrücken mit Beckenkipfung
- 078 Hohlrücken (bedingt durch High heels)
- 079 Schulterkorrekturen
- 080-081 Brüste - Größe - Symmetrie
- 082-083 Formung der weiblichen Brust durch Training
- 084-085 Korrektur von Rundrücken, HWS und Beckenposition
- 086 Oberrücken und Schulterblätter
- 087 Bauch - Formen und Fettansatz
- 088-091 Taille versus Becken (Hüfte-Po) - ein Schlüsselreiz!
- 092 Das männliche Figurproblem - Waschbrettbauch?!
- 093 Taillentraining
- 094-096 Bauchtraining - das Sixpack!
- 097 Gesäß und Hüfte
- 098-099 Taille, Gesäß und Hüfte
- 100-101 Korrektur von Bein/Fußstellungen
- 102 Korrektur von Wadenformungen
- 103-104 Gezieltes Body-Styling
- 105 Die Typ-Beratung als modisches Figurstyling!
- 106 Die Energie- und Nährstoffspeicher im Körper
- 107 Der hormonelle Körperfett-Verteilungsfaktor
- 108 Reihenfolge Zu- und Abnehmen / Fettansatz Frauen
- 109 Reihenfolge Zu- und Abnehmen / Fettansatz Männer
- 110 Übergewicht = Überfett
- 111 Nährstoffbilanzen

### NAHRUNG - ZUVIEL - ZUWENIG - DAS FALSCH E

- 112-113 Hunger und Appetit
- 114-115 Erscheinungsformen von Eß-Störungen
- 116 Wie die Füllung so die Umhüllung!
- 116 Erkenne dich selbst: Die Eß-Typen
- 117 Schlankheit & Figur: Die verschiedenen Diätformen

### GUTE ABSICHTEN - FAKTEN - PROBLEME

- 118-119 Zwei mit guten Absichten: SIE & ER
- 120 Fakten die gegen Fettleibigkeit sprechen...!
- 121 Weg mit dem ...speck - So viel müssen Sie tun!
- 122 7 Probleme der meisten Frauen und unsere Tipps!
- 123 Jede(r) ist für ihren/seinen Körper verantwortlich!
- 124 Der Figurberater arbeitet mit...

### WIR ÜBER UNS

- 125 About...
- 126-128 Unsere speziellen Angebote

# Was ist veränderbar?



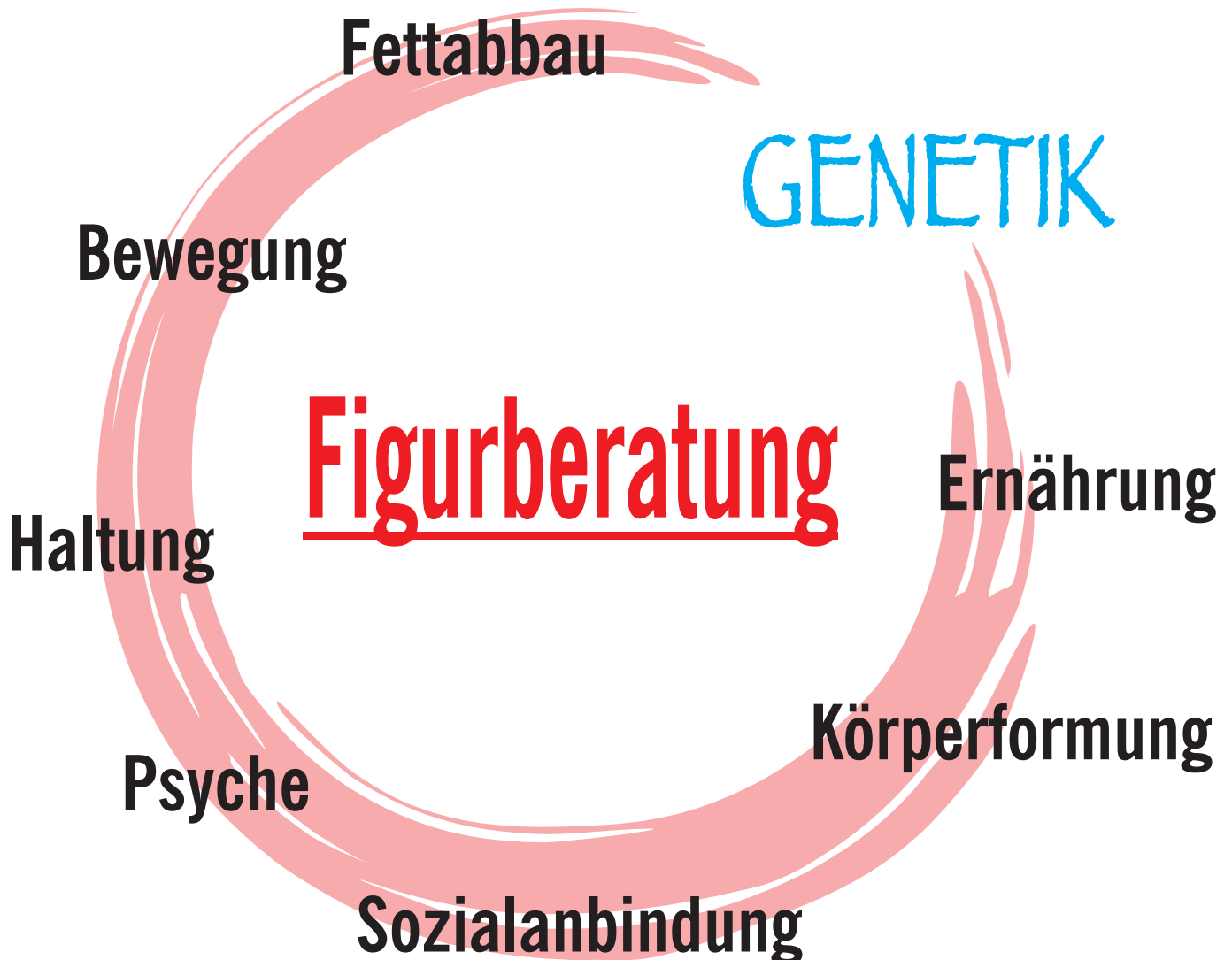
	JA	NEIN
1 Alter		X
2 Geschlecht		
3 Körpertyp		X
4 FV-Faktor		X
5 Beruf		
6 Umgebung		
7 Haltung		
8 Muskulatur		
9 Ernährung		
10 Bewegung		

# Die FIGURBERATUNG



- ist mehr als Ernährungsberatung oder Fitnessstraining.  
Anders als bisher werden alle Fachgebiete - die auf die Figur bezogen werden können - mit einbezogen.

- 1 **Genetik** - Konstitutionstyp / FVF / Geschlecht
- 2 **Bewegung** - Koordination / Gleichgewicht / Ökonomie
- 3 **Fettabbau** - Fettansatzstellen / Fettarten / Fettverbrennung / Fettabbau
- 4 **Ernährung** - Nährstoff- und Energiebilanz / Gesunde Ernährung
- 5 **Psyche** - Typenbestimmung / Mentalität / Visualisierung
- 6 **Sozialanbindung** - Familie / Beruf / Firma / Gesellschaft
- 7 **Körperformung** - "Gezieltes Formen" von Problemstellen
- 8 **Haltung** - Becken / Beckenboden / Wirbelsäule / Muskelbalance







Name \_\_\_\_\_ Geschlecht \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_ Körpergröße \_\_\_\_\_ cm

Sozialer Status: verheiratet \_\_\_\_\_ Kinder: \_\_\_\_\_ wie viele? \_\_\_\_\_ wie alt \_\_\_\_\_

Körpergewicht \_\_\_\_\_ ZIELVORSTELLUNG \_\_\_\_\_

Essgewohnheiten \_\_\_\_\_

Verdauung (1x tgl, jeden 2.Tag, 1-2 x wöchentlich, nur mit Abführmitteln) \_\_\_\_\_

Beruf (Beschreibung der Tätigkeiten) \_\_\_\_\_

Essen in der Kantine (Gasthaus) oder Mitgebrachtes \_\_\_\_\_

Müssen Sie für Ihre Familie kochen? \_\_\_\_\_

Sportliche Tätigkeiten (TR-Stunden pro Woche) \_\_\_\_\_

Seit wann haben Sie Übergewicht? \_\_\_\_\_

Leiden Sie psychisch unter dem Übergewicht? \_\_\_\_\_

Leiden Sie physisch unter dem Übergewicht? \_\_\_\_\_

Gibt es in der Familie Übergewichtige? \_\_\_\_\_

Ist der Partner mit dem Abnehmen einverstanden? \_\_\_\_\_ Unterstützung durch den Partner \_\_\_\_\_

Wurden schon irgendwelche Maßnahmen gegen das Übergewicht unternommen \_\_\_\_\_ Welche? \_\_\_\_\_

Mit welchem Erfolg \_\_\_\_\_ Konnte das Gewicht gehalten werden? \_\_\_\_\_

Die empfohlene Fett-, Gewichts- und Umfangreduktion kann NUR mit einer Ernährungsumstellung inklusive Kalorienreduktion sowie einem herzfrequenzgesteuerten Fettstoffwechseltraining (aerobe Ausdauer) erreicht werden. Um nicht zusätzliche Magermasse (Muskeln) zu verlieren muß außerdem 2 x wöchentlich ein gemäßigtes Krafttraining durchgeführt werden

durchgeführt werden. Alle 3 Maßnahmen: Ernährung, Fettabbau- und Krafttraining bringen SICHER sichtbare und meßbare Reduktionen bei Körperfett, Körpergewicht u. Körperproportionierung. Außerdem wird die Haltung verbessert, das Gewebe gestrafft, gefestigt, besser durchblutet (die Haut wird schöner) und auch sichtbar attraktiver !



## Körperfett- und Gewichtsreduktion - Kontrolle und Berechnung

Name MEIER Eva

**Sie sollten ganz bewusst keinen längeren Zeitraum als 8 Wochen für Ihre Reduktion nehmen, da erfahrungsgemäß bei längeren Zeiträumen die Kontrolle der Sache zu ungenau werden kann.**

### TÄGLICH BERECHNETER TRAININGS-VERBRAUCH (Kcal)

	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche	8.Woche
Montag	660	560	640					
Dienstag	160		260					
Mittwoch	760	860	880					
Donnerst.	260	160						
Freitag	560	660	420					
Samstag								
Sonntag								
<b>GESAMT</b>	<b>2400</b>	<b>2240</b>	<b>2200</b>					

### GEWICHTSVORGABEN

Startgewicht	79	1.Woche	78,33	2.Woche	77,66	3.Woche	76,99	4.Woche	76,32	5.Woche	75,65	6.Woche	74,98	7.Woche	74,31	8.Woche	<b>73,6</b>
	79																<b>ZIEL-gewicht</b>
Start-Datum																	
Wochenabnahme= Gesamtabnahme : Anzahl der Wochen =	0,67 kg																

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht wöchentlich um bei Nichteinhalten mehr Kalorien zu verbrauchen oder weniger Kalorien aufzunehmen

### GEWICHTS- UND KÖRPERFETTKONTROLLE

Kontrolle	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Datum:					16.5.	18.6.	17.7.					
Fett %:					32	29	27					
Gewicht:					79	76	73					



Der Dermatologe testet die Haut nach den verschiedensten Kriterien:

## Hautanalyse

### 1. Hautanalyse

Diese Analyse beinhaltet:

- 1 Feststellung Ihres Hauttyps
- 2 Hautfettanteil
- 3 Hautelastizität
- 4 Haut-Feuchtigkeit

### 2. Hauttyp:

Junge Haut - Fett erhöht  
Junge Haut - Fett erhöht, zu wenig feucht  
Junge Mischhaut - feuchtigkeitsarm  
Junge Haut - trocken  
Junge Haut - sehr trocken  
Mischhaut  
Reife Haut - trocken  
Reife Haut

### 3. Hautanalyse (Beispiel)

Ihr Hauttyp: 4  
Ihr Hautfett: 36  
Ihre Hautelastizität: "mittel", 47 %  
Ihre Haut-Feuchtigkeit:  
Stirn: 20  
Wange li: 50  
Wange re: 70  
Kinn: 10

# GEWEBESTATUS

## Optisch-taktile Analyse

### 1 **Straff-fest:** Große Zell-Speicher

Da dieser Gewebestatus zumeist bei Sportlern anzutreffen ist und bedingt durch die sportliche Tätigkeit sinnvoll ist, bringt nur die Umstellung des Trainings eine optische Veränderung. Da es sich um vergrößerte Glykogeneinlagerungen und Wasser handelt, ist eine Umstellung auf langandauernde Trainingseinheiten mit niedriger Intensität die richtige Abbaumethode.

### 2 **Schwammig:** Drucktest (zuviel Wasser-Lymphsystem)

Salzarme Ernährung, verringern der täglichen KH-Aufnahme - Lymphdrainagen, 1g Salz speicht 9 g Wasser

### 3 **Schwabbelig:** Jiggletest (zuviel Fett)

Ernährung umstellen, Reduktion des Nahrungsfettes auf 10% und weniger, intensives herzfrequenzgesteuertes Fettstoffwechseltraining, Muskeltraining

### 4 **Schlaff:** Faltentest (kneifen)

Mehr Kohlehydrate zuführen, dadurch höhere Wassereinlagerung im Gewebe, generell ausreichend trinken.

### 5 **Zellulite:** Übergroße Fettzellen

Übergewicht abbauen, Lymphdrainagen, Massagen, Krafttraining und Fettstoffwechseltraining.

### 6 **Hochliegende Äderchen:** Besenreißer, Varizen

Viel Bewegung, viele Übungen für die Wadenmuskulatur, keine Fixpositionen, kein langes Stehen, KEIN Hocken, Wechselbäder, nur leichte Streich-Massagen. Eventuell Spezialstrümpfe, oftmals in Rückenlage Radfahren, im Schlaf leicht hochgelagerte Beine.

# KÖRPERFETT-Mess-Methoden

## Körpersymmetrien

Die gleichmässige Entwicklung des Körpers ist ein wichtiger Punkt in der Ästhetik.

Wer schon einmal nachgemessen hat, der weiss, dass wir links und rechts unterschiedlich stark ausgeprägte Muskeln haben. Sichtbar, im Spiegel oder auf der Bühne (bei BB-Wettkämpfen), wird dieser Unterschied für den normalen Betrachter ab ca. 15 mm, der geübte Beobachter kann oft schon Abweichungen im Umfang von 5 mm erkennen.

Doch neben der Links-Rechts-Symmetrie gibt es noch eine weitere Ebene, die häufig nicht beachtet wird: die Oben-Unten-Symmetrie.

Sie ist nicht ganz so einfach zu kontrollieren wie die Links-Rechts-Achse, denn hier können wir nicht einfach zwei Zahlen nebeneinander legen und nachschauen, ob sie gleich sind.

Damit ein Körper wohlgeformt wirkt müssen auch der Oberkörper und der Unterleib miteinander in Einklang stehen. Häufig ist es aber so, dass ein riesiger Brustkorb von relativ dünnen Schenkeln getragen wird, oder dass der Unterkörper eines trainierten Läufers einen schwächlichen Oberkörper trägt.

Ein sehr einfacher Test vergleicht die Umfänge von Bizeps und Waden. Im Idealfall sind sie gleich.

Das sieht man aber selbst bei großen Athleten nur selten. Bessere Vergleiche kann man folgendermaßen anstellen:

- 1) Miss die Umfänge von Nacken, Brustkorb, beiden Oberarmen und beiden Unterarmen. Addiere sie.
- 2) Mache dasselbe mit der Hüfte, beiden Oberschenkeln und beiden Waden.
- 3) Teile das Ergebnis des Oberkörpers durch das Ergebnis des Unterkörpers. (Vorsicht! Nicht umgekehrt!)

### Ein Ergebnis im Bereich 0,995 bis 1,005 liegt, ist PERFECT!

Je stärker der Oberkörper den Unterkörper dominiert, desto weiter über der 1,005 liegt der Wert, je stärker der Unterleib überwiegt, desto weiter liegt der Wert unter der 0,995.

Hier ist eine kleine Tabelle zur leichteren Auswertung:



#### Wertebereich

mehr als 1,100  
1,068 - 1,100  
1,035 - 1,068  
1,006 - 1,035  
**0,995 - 1,005**  
0,965 - 0,995  
0,935 - 0,965  
0,905 - 0,935  
weniger als 0,905

#### Stärker

#### Oberkörper Alarm!

Oberkörper  
Oberkörper  
Oberkörper

#### Ideal!

Unterkörper  
Unterkörper  
Unterkörper

#### Unterkörper Alarm!

#### Bewertung

Beintraining wäre sehr wichtig!  
Deutlich sichtbares Ungleichgewicht.  
Dringend mehr Beintraining!  
Fast gut. Nicht viel machen.  
**Nicht verändern!**  
Fast gut. Nicht viel machen.  
Dringend mehr Armtraining!  
Deutlich sichtbares Ungleichgewicht.  
Nun aber ran an die Hanteln!

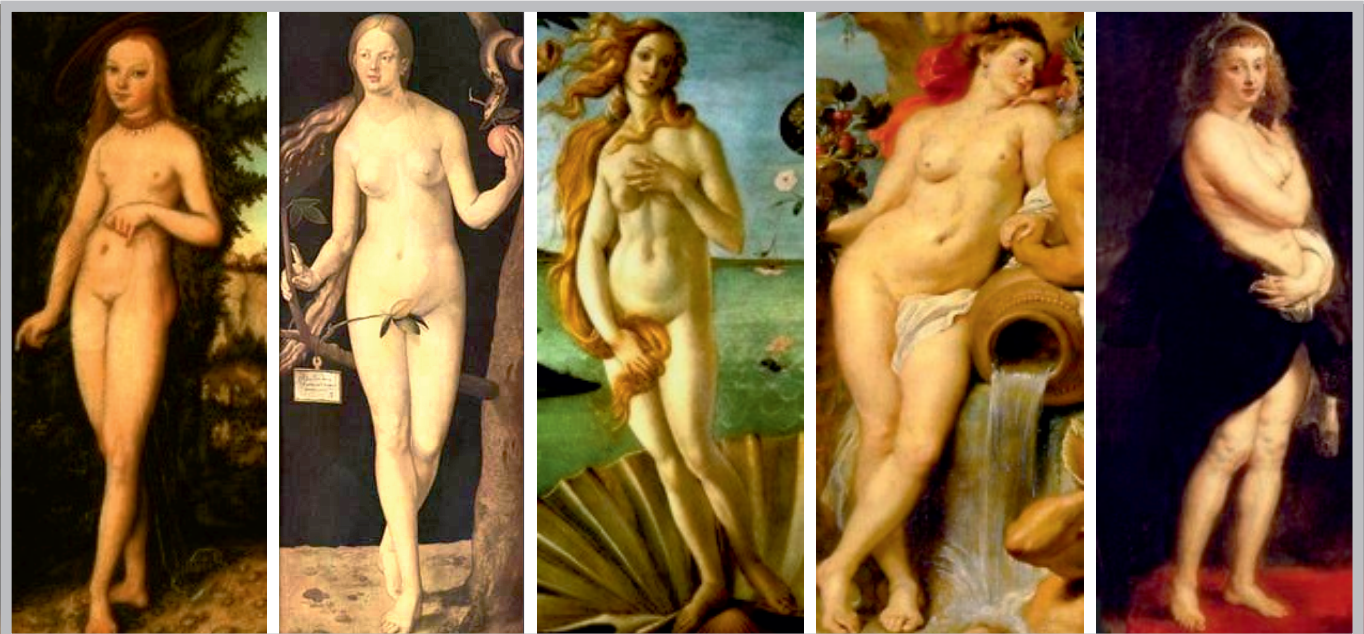


# Figur - Mode - Wohlstand - Überfluss - Exzess

*"Was Schönheit ist, das weiß ich nicht"*. Zitat von Albrecht Dürer

Mit „Adam und Eva“ (Eva - zweites Bild von links) meinte Albrecht Dürer sein wahres Ideal gefunden zu haben. Doch im Laufe seines unermüdlichen Schaffens kam Dürer um etwa 1510 zum Ergebnis, dass das Ziel seiner Suche nicht in der idealen, absoluten Schönheit liegt. Vielmehr gehe es in der Ästhetik darum, in jedem einzelnen Körper die ihm innewohnenden Grade von Schönheit und Hässlichkeit zu entdecken - den dicken, dünnen, langen, kurzen, alten und jungen Körper auf Regelmäßigkeit zu untersuchen und in der Summe seiner schönen wie hässlichen Elemente adäquat darzustellen.

## Klassische Frauenfiguren unter Beurteilung nach dem Body Mass Index (BMI)



**Untergewicht**

BMI < 18

**Normalgewicht**

BMI 20

BMI 25

**Übergewicht**

BMI 25-30

**Fettsucht**

BMI > 30

## Die weibliche Idealfigur als Modeerscheinung der jeweiligen einzelnen Epoche



Von der Venus von Willendorf bis zu den heutigen Bodybuilderinnen spannen sich tausende Jahre Figur

# Die Figur(Haltungs)korrektur

## Hohlrücken (Hohlkreuz)

verstärkte Lendenlordose  
gekipptes Becken  
Vorwölbung des Bauchraumes  
abgeschwächtes Gesäß

**KORREKTUR**  
Schuhe mit normalen oder ohne Absätze häufig tragen  
Dehnen der Wadenmuskulatur  
Dehnen der Hüftbeuger  
Kräftigen von Gesäß, Bauch  
Ischiocrurale

**Körpergewichtsverteilung**

Fußlänge	Links (%)	Rechts (%)
4 cm	43%	57%
6 cm	57%	43%
8 bis 10 cm	75%	25%

- 8 bis 10 cm Fusslänge

Fußlänge	Links (%)	Rechts (%)
90-95%	90-95%	5-10%

Dehnung der Hüftbeuger

Dehnung der Ischiocrurale

Dehnung der Waden

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Kräftigung der Rückenstrecker der BWS

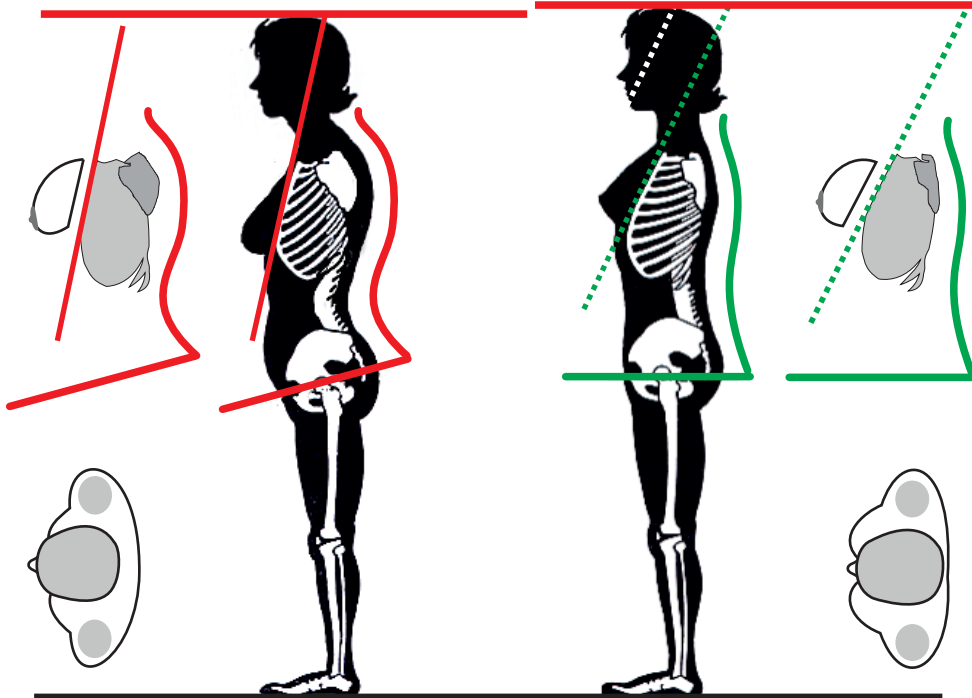
Kniebeuge mit Kurzhanteln

Kräftigung der Ischiocruralmuskulatur

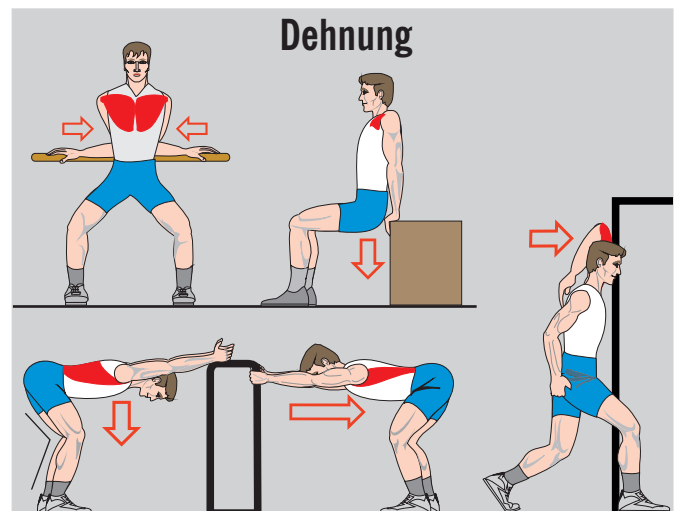
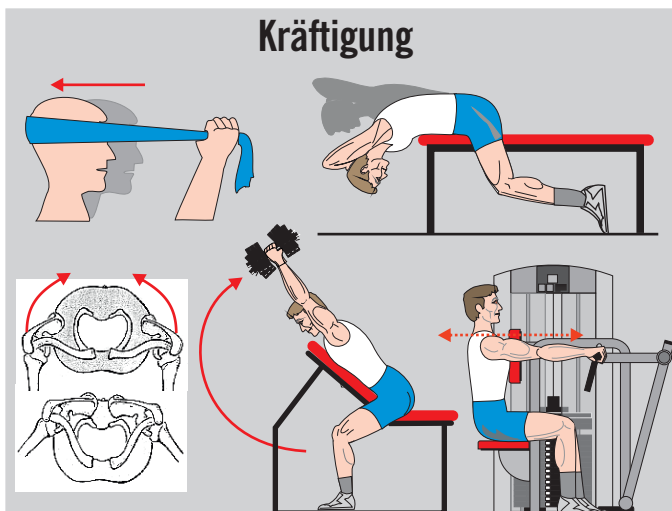
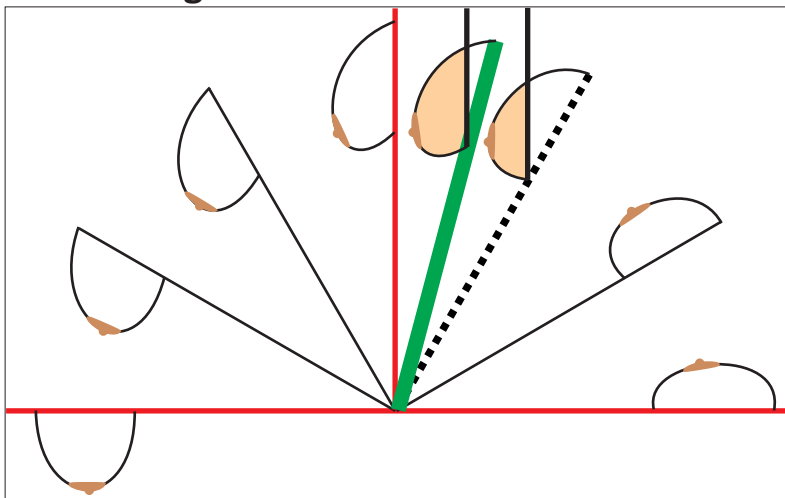
Kräftigung der Gesäß-Rückenstreckmuskulatur

# Die Korrektur der Busenposition

Durch Korrektur der Haltung veränderter Aufschlagwinkel der Brust



## Die Wirkung der Gravitation auf die weibliche Brust





# Taille versus Becken (Hüfte-Po) - ein Schlüsselreiz !

drücken und Erfahrungen aus der Vergangenheit zusammen. Vater oder Mutter spielen beispielsweise bei der Geschmacksbildung eine ebenso große Rolle wie die erste, große Liebe einer Person.

Die wirksamste Methode, den eigenen Körper dem gerade vorherrschenden Schönheitsideal anzupassen - und auch umgekehrt neue Schönheitsideale zu erzeugen - ist seit jeher die Bekleidung. Bekleidung betont oder negiert bestimmte Körpermerkmale und erzeugt so einen fiktiven Körper. Es ist jedoch nicht nur die erzeugte Körperform, sondern auch die Aussage der getragenen Kleidung, die sich dem Betrachter vermittelt und ihn entscheiden lässt, ob er den Träger als attraktiv einstuft oder nicht.

Die heute existierende Mode ist ein kompliziertes Gebilde aus Symbolen und Codes, die sich über lange Zeit entwickelt haben und kulturell bedingt sind. Diese Bedeutung wird an nachfolgende Generationen weitergegeben, von den Jüngeren jedoch auch immer wieder neu interpretiert.

Meistens wird hierbei die Grundbedeutung jedoch beibehalten - sie wird nur auf eine neu ironische, humorvolle oder provozierende Weise eingesetzt.

Sowohl Träger, wie auch Betrachter - sofern sie der gleichen Kultur angehören - kennen die Symbolik bestimmter Kleidungsstücke auch wenn sie diese manchmal unterschiedlich auslegen.

Ob taillenbetonte Bekleidung gerade von der Allgemeinheit als ansprechend empfunden wird oder nicht, ist den jeweiligen Moden unterworfen.

Die Aussage, die durch eine betonte Taille getroffen wird, war und ist jedoch immer die gleiche: Unterstreichung der Weiblichkeit.

Diese Symbolik versteht jeder auf den ersten Blick. Zum einen, weil man gelernt hat, dass vorwiegend weibliche Kleidung immer wieder stark tailliert wurde, zum anderen weil es auf die Silhouette des weiblichen Körpers (und das instinktive Wissen um die schmale Taille, siehe oben) zurückgreift.



Heute

## Die Taille



Jahrhundertwende 1890



# BERATUNG - STATUSERHEBUNG - PLANUNG - DURCHFÜHRUNG - KONTROLLE – BELOHNUNG

Es hat sich gezeigt, dass der Fitnesstrainer mit Ernährungswissen und der Ernährungstrainer mit Fitnesswissen letztendlich nicht ausreichend Wissen, Know-how und zumeist auch fehlende Praxis für eine effiziente Figurberatung haben. Erfolgreiche Figurberatung verlangt neben vielen fachübergreifendem Wissen auch Zusatzkenntnisse welche in beiden Fachgebieten fehlen.

## DIE FIGURBERATUNG- arbeitet mit...

Aufklärung durch wissenschaftliche Erkenntnisse - Reduktion des Körperfettgehaltes - Korrektur der Körperkomposition - Hal-  
tungsverbesserung bzw. Korrektur - Ausgleich von muskulären Dysbalancen - Kontrolle der gesunden Ernährung/Kalorienzufuhr  
Verbesserung der Durchblutung und des Muskeltonus - Farb- und Typenberatung - Mentalcoaching - Animation, Motivation und  
Visualisierung - Bietet erreichbare Ziele - sichere Methoden - bleibende Verbesserung - gesund Schlankwerden und Wohlfühlen!

### STATUSERHEBUNG – ZIELDEFINITION

Klärung der Problemstellung  
Erhebung der Lebensgewohnheiten  
Anthropometrische Messung  
Haltungstatus und Gewebestatus  
Messung der Körperkomposition  
Feststellung von Körpertypus  
Feststellung des FV-Faktors  
Empfehlung von geeigneten Maßnahmen

### FEEL-WELL-COACHING

Anamnese des Soziallebens  
Beruf - Familie – Umgebung  
Figur als holistisches Prinzip  
Gemütszustand – Temperament  
Stressbehandlung  
NLP als Möglichkeit  
Entspannung als Teil des  
Gesamt-Konzeptes

### ERNÄHRUNGS-COACHING

Erhebung Essensgewohnheiten  
Aufklärung über Missstände  
Individ. Ernährungsberatung  
Status der Nährstoffbilanz  
Status der Energiebilanz  
Status der Flüssigkeitsbilanz  
Empfehlung von geeigneten,  
sinnvollen Zusatznährstoffen  
Hilfe zu mehr Lebensenergie

### MOTIVATION + ANIMATION

Animation durch Visualisierung  
Mentale Willensstärkung  
Schrittweises Ansteuern  
von Etappenzielen  
mit Belohnung  
und Ermutigung  
für die nächste  
Stufe zum  
Ziel

### BEWEGUNGS-COACHING

Gesundheits – Anamnese  
Erhebung der bisherigen und momentanen  
Aktivitäten - Planung eines individuellen  
Bewegungsprogrammes basierend auf den  
Ergebnissen aller Angaben und Tests:  
Verbesserung von Haltung + Körperbalance  
Fettabbautraining und Tonuserhöhung  
durch ein intensiveres Krafttraining  
Ausdauer durch Herzkreislauftraining  
Gleichgewichts-Koordinationsschulung

### NOTIZEN

Aufzeichnung der  
Veränderungen:  
Körpergewicht  
Körperumfänge  
Körperfett in %  
Körperfett in Kilo  
Kleider/Gewandgrößen  
Leistungsfähigkeit bei allen  
trainierten Programmteilen  
Die exakte Dokumentation



**Keine Fragen mehr?! Okay! Dann starten Sie noch heute! Ausreden gelten nicht!**