



PT Begesow

# FAHRPLAN





PT Begesow

# FAHRPLAN

## Willkommen in der Elite

Vielen Dank, dass Du uns Dein Vertrauen schenkst und bei uns Deine Fitness- und Gesundheits-Reise startest! Wir freuen uns, Dich dabei zu begleiten. Damit Du gut vorbereitet bist, Dich wohl fühlst und weißt wie Du Dich zurechtfinden kannst, haben wir Dir einen Fahrplan erstellt. Speichere ihn Dir gerne ab, so dass Du immer wieder zugreifen kannst. Ganz wichtig für Dich:

**Wir verstehen uns als Gesundheitszentrum, in dem wir auch ein ganzheitliches Konzept verfolgen! Unser Ziel ist es, dass Du langfristig einen gesunden Körper mit all seinen Vitalstoffen, seiner gesunden Muskulatur und seinem Immunsystem sowie auch einen gesunden Geist und Selbstwertschätzung entwickelst. Das passiert leider nicht alles von heute auf morgen, sondern braucht Zeit und Festigung. Gesundheit eines Individuums ist komplex und ein lebenslanger Prozess. Nimm Dir die Geduld, halte dich an den Fahrplan und setze Empfehlungen um. Am Ende entscheidest Du immer noch selbst, ob Dir die Ratschläge weiterhelfen oder nicht. Höre auf Deinen Körper, halte Rücksprache mit Ärzten, Therapeuten, Trainer und allen anderen Personen Deines Vertrauens.**

Auf den nächsten Seiten findest Du in der Reihenfolge den allgemeinen Ablauf, was Dich erwartet, was Du beachten solltest und wie Du effektiv Deinen Training gestaltest sowie Deine ganzheitliche Gesundheit förderst.

Bei Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung!



PT Begesow

# FAHRPLAN

## 1. Termin

Nachdem Du die Apps heruntergeladen hast, kommst Du zum vereinbarten Termin zu uns. Am Empfang erwarten wir Dich und bitten Dich, Dich einmal sportlich umzuziehen. Als erstes beginnen wir mit dem Flexibilitätstest und danach mit der Körperanalyse. Danach folgt das Gespräch mit unserem Physio-/Trainer, der Dir Deine Ergebnisse erklärt und eine Anamnese durchführt. Hier ist es wichtig, offen zu sein bezüglich Deiner Beschwerden und eventuell auch anderen Vorerkrankungen. Nur so kann Dein Trainingsplan optimal gestaltet werden! Nach dem Gespräch werden eventuell spezifische Übungen gezeigt oder es geht direkt an die Kardiogeräte. Nach dem Aufwärmen geht es dann an die Kraftgeräte, wo wir Dich die ersten Male begleiten werden.

## 2. Termin

Beim zweiten Termin führen wir Dich dann in die Flex-Geräte ein, wo Du nach dem Training Deine Muskeln in die Länge trainierst. Hier legen wir noch den Fokus auf die Atmung, um so den Regenerationsprozess zu optimieren.

## Quartals-Gespräch

Jetzt liegt es ganz an Dir, regelmäßig zum Training zu kommen. Termine kannst Du selbstständig einfach online eintragen. Bei Rückfragen oder anderen Anliegen ist immer jemand für Dich da. Wir empfehlen alle 3 Monate neue Tests und Analysen sowie ein Trainingsplanänderung bei uns vorzunehmen.

Bitte kümmere Dich selbst darum und vereinbare Deine Quartalsgespräche mit uns.

## zu Hause

Für den reibungsfreien Verlauf lade Dir bitte unten die folgenden Apps herunter.

## Studio-App

EGYM Fitness



Code: ptbegesow

## Analyse-App

InBody



Alles vorher eintragen!



PT Begesow

# FAHRPLAN

## Fokus

Das persönliche Gespräch mit dem Trainer dient allein dem Zweck, Deine Ziele genau zu formulieren und einen auf Dich abgestimmten Trainingsplan aufzubauen. Halte Dich an die Ansagen und Vorgaben Deines Trainers. Die smarten Trainingsgeräte haben sehr viele Einstellmöglichkeiten – auch dort solltest Du möglichst NICHTS an den Einstellung ändern. Bleib bei Deinem Trainingsplan und führe regelmäßig die Kraftmessungen **richtig** aus. Nach jeder Trainingsperiode sollten Deine Kraftwerte besser sein. Bei +/- 5 kg Unterschiede sind diese völlig in Ordnung, da es auch von der Tagesform abhängig sein kann. Leider ist es in der Praxis nicht möglich, dass Du immer nur stärker wirst. Es ist normal, dass es auch eine Phase gibt, wo Du schwächelst und nicht mehr so viel Kraft entwickeln kannst. Lass Dich nicht entmutigen und trainiere weiter regelmäßig. Je trainierter Du bist, desto schwieriger und langwieriger wird es, Dich zu verbessern.

### Unser Tipp bei neuen Kraftmessungen:

Führe zuerst an allen Kraftgeräten die Kraftmessung aus, denn so holst du Dein Optimum aus dem Training heraus.

## Kardio

Es fällt uns immer wieder auf, dass Kardio-Einheiten beim Warm-Up sowie Cool-Down häufig zu lange ausgeführt werden.

Diese können sich negativ auf Deinen Kraftaufbau wirken! **Merke Dir:** Ausdauer haben die meisten Menschen mehr als genug – Kraft deutlich weniger! Du bist hier, um Deine Gesundheit in Balance zu bringen. Trainiere also lieber kürzer an den Kardio- und mehr an den Kraftgeräten.

Zwischen den Tagen kannst Du gerne Ausdauer-Einheiten draußen oder im Studio machen. **Unser Tipp:**

Wechsle Deine Kardiogeräte ab, denn so gibst Du neue Reize für Körper und Geist!

## WICHTIG

Halte Dich möglichst an den vorgegebene Trainingsplan und erinnere Dich daran, was Dir der Trainer erklärt hat! Denn nur so kannst Du Dein Ziel auch optimal erreichen. Füge möglichst keine zusätzlichen Übungen hinzu, denn das kann Deinen Erfolg bremsen. Sprich lieber bei Änderungswünschen uns oder Deinen Trainer an! Dafür sind wir auch für Dich da.

## NEUIGKEITEN

In unserer Studio-App kommen regelmäßig News heraus. Diese erkennst du an einem kleinen "grünen Punkt" auf Deinem Profilbild. Schau sie Dir unbedingt an, denn dort bekommst Du tolle Learnings für Deine sportlichen und gesundheitlichen Ziele. **Unser Tipp an Dich:**

Schalte in Deinem Profil unter "Einstellungen" die Benachrichtigung ein!

## Progression

Für Deinen Erfolg ist es immens wichtig, dass Du im Training in eine Progression kommst – sprich, Dich ständig an Kraft besserst! Daher führe regelmäßig die Kraftmessungen an den smarten Geräten aus. Übungen an den freien Gewichten solltest Du Dich möglichst von Woche zu Woche steigern – fange klein an. Es dürfen auch mal nur 500g mehr an Gewichte sein. Aber packe **immer mehr Gewichte** dazu!

### **So trainierst du sehr gut:**

Bei der "Trainingsqualität" solltest Du Dein Gewicht so eingestellt haben, dass du immer nur zwischen 80-90% schaffst. So weiß Dein Körper, dass er mehr und stärkere Muskulatur aufbauen muss!



PT Begesow

# FAHRPLAN

## Regelmäßigkeit

In der Trainingswissenschaft gibt es für bestimmte Trainingsziele wie Kraftausdauer, Maximalkraft, Explosivkraft, etc. bestimmte Parameter in Form von Sätzen, Wiederholungen, Pausen, Regeneration, Häufigkeit, etc. Halte Dich an die Angaben Deines Trainers und sei auch ehrlich bei den Gesprächen! Je eher Du klar sagen kannst, dass Du nur 2x/Woche kommen kannst, umso besser kann Dir der Trainer Dein Trainingsplan erstellen und Du erreichst Deine Ziele.

## Spaß

Das Training soll Dir möglichst Spaß machen, aber manchmal ist es nicht so. Wie bereits geschildert müssen bestimmte Parameter eingehalten werden, damit Dein Trainingserfolg auch ein Erfolg wird! Versuche Dich daran zu erinnern, dass Du für ein bestimmtes Ziel trainierst. Gesundheit geht vor Spaß - lass das Training zu Deiner Routine werden!

## Ernährung

Wie Du Dir sicherlich denken kannst, spielt die Ernährung ebenso eine wichtige Rolle in Deiner Gesundheit und auch bei Deiner Zielsetzung! Wir beide wissen, dass Du weißt worauf Du achten musst, aber leider passieren doch immer wieder die gleichen Fehler! Um Dich auch da optimal darauf vorzubereiten, geben wir Dir bei den Quartalsgesprächen Tipps. Manchmal lohnt sich dann aber doch eine umfangreiche Ernährungsberatung. **Du hast die Wahl:** Zeit sparen, aber kostenintensiv: Beratung. Zeit investieren, aber kostengünstig: Präventionskurs und Selbstrecherche.

## Stellschrauben

Als Anfänger verspürt man schnelle und große Veränderungen - je trainierter Du bist, umso schwieriger wird es mit Veränderungen. Lass Dich nicht davon entmutigen! Du machst alles richtig, gib Deinem Körper nur mehr Zeit und halte Dich an Deinen Trainingsplan. Schnelle und ständige Änderungen führen leider ins Nirwana - Regelmäßigkeit, konsequent sein und Progression sind wichtig. Lass uns an kleinen Stellschrauben arbeiten.

## Digitale Gesundheitsakademie

Zusammen mit Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern und Spitzensportlern haben wir die "Digitale Gesundheitsakademie" gegründet. Hier erfährst Du, warum Vitalstoffe für unseren Körper von großer Bedeutung sind und was eigentlich eine ganzheitliche Gesundheit bedeutet. Wie bereits erwähnt, setzen wir auf ein ganzheitliches Konzept und mit der Digitalen Gesundheitsakademie kannst Du Dich kostenfrei informieren, inspirieren und beraten lassen. Melde Dich gerne dazu an!





PT Begesow

# FAHRPLAN

## Körper, Geist und innere Balance

Und weil wir wieder ganzheitlich arbeiten und denken, ergänzen wir unser Training, neben Ausdauer, Muskulatur und Ernährung, noch zusätzlich mit einem Gehirntaining. Wir nennen es das Vikomotorik-Training bzw. besser bekannt als Neuroathletik-Training. Dieses Training schenken wir jedem Neumitglied für 2 Monate bei einem Vertragsabschluss. Das kann für den Anfang alles viel sein, aber unsere Erfahrung hat gezeigt, dass sich alle bisher schnell eingelebt haben. Wie Du nun vielleicht festgestellt hast, ist unser Konzept tatsächlich ganzheitlich aufgebaut. Die Gesundheit besteht aus mehreren Säulen - ist eine aus der Balance, wirkt sich das längerfristig negativ auf die Gesundheit aus! Wir möchten Dir die Möglichkeit geben, früh genug dagegen anzusteuern. Denn Gesundheit aufrechtzuerhalten ist ein lebenslanger Prozess, also ein Marathon auf Lebenszeit. Wir bieten Dir die Möglichkeit, Dich in allen Bereichen Deiner Gesundheit bei uns beraten zu lassen und erstellen Dir einen Fahrplan. Dein Fahrplan sollte immer wieder aktualisiert werden, im Idealfall immer alle 12 Wochen. Als vollwertiges Mitglied erhältst Du Quartalsgespräche und regelmäßige Körperanalysen. Wir bitten Dich, Deine Analysen und Gespräche mit uns selbst zu organisieren! Gespräche helfen Dir die Motivation zu holen und das Verständnis von komplexer Gesundheit zu begreifen. Du hast nur diese eine Gesundheit und dafür musst Du arbeiten - wir geben Dir das nötige Tool zur Hand. **Nutze es!**

## Vorteile

Als vollwertiges Mitglied heißen wir Dich bei uns als Elite Willkommen! Du genießt alle Vorteile und Vergünstigungen, die wir unseren vollwertigen Mitgliedern geben gegenüber unseren indirekten Mitglieder. Wir verbessern uns fortlaufend, auch durch Deine Rückmeldungen. Denn Gesundheit ist weiterhin noch eine Wissenschaft für sich und wir wollen das bestmögliche für Dich anbieten. Deine Vorteile zusammengefasst:

## Kurse

Kurse sind für vollwertige Mitglieder kostenfrei! Gäste und Freunde ohne Mitgliedschaft sind auch willkommen und zahlen extra pro Kurse oder etwas vergünstigt mit Ser-Karte.

## NEMs

Nahrungsergänzungsmitteln(=NEM) sind für unsere Mitglieder 10% vergünstigt.

## Gesundheitsberatung & Präventionskurse

Da unser Konzept ganzheitlich ist, wollen wir Dich auch im Bereich der Therapie und Ernährungsberatung unterstützen. Hierfür gibt es Vergünstigungen auf die regulären Preise! Außerdem erhalten unsere vollwertigen Mitglieder bei bestimmten Präventionskursen eine längere Laufzeit sowie bessere Betreuung von uns!

## Bleib Gesund...

...aber tue auch  
was dagegen!





PT Begesow

# VORTEILE ALS MITGLIED

Mitglied	Wellpass/Hansefit	Nicht-Mitglied
Physiotherapeutische Behandlung <b>55€</b>	Physiotherapeutische Behandlung <b>65€</b>	Physiotherapeutische Behandlung <b>65€</b>
1x Massagebehandlung 30min <b>35€</b>	1x Massagebehandlung 30min <b>35€</b>	1x Massagebehandlung 30min <b>35€</b>
5er Massagebehandlung 30min <b>160€ statt 175€</b>	5er Massagebehandlung 30min <b>160€ statt 175€</b>	/
1x Massagebehandlung 60min <b>60€</b>	1x Massagebehandlung 60min <b>65€</b>	1x Massagebehandlung 60min <b>65€</b>
5er Massagebehandlung 60min <b>290€ statt 300€</b>	5er Massagebehandlung 60min <b>290€ statt 300€</b>	/
Körperanalyse <b>inkl.</b>	Körperanalyse <b>44€</b>	/
Trainingsplanung <b>inkl.</b>	Trainingsplanung <b>55€</b>	Trainingsplanung <b>110€ Erstmalig / 55€ Weiterführend</b>
Ernährungsberatung <b>55€</b>	Ernährungsberatung <b>55€</b>	Ernährungsberatung <b>110€ Erstmalig / 55€ Weiterführend</b>
Neuroathletik-Training <b>149€ für 6 Monate</b>	Neuroathletik-Training <b>149€ für 3 Monate</b>	Neuroathletik-Training <b>149€ für 2 Monate</b>
<b>10% auf den Kauf von ESN-Produkte</b>	Normaler Handelskaufpreis	Normaler Handelskaufpreis
Kurse <b>inkl.</b>	Kurse <b>15€ / 70€ / 135€</b>	Kurse <b>15€ / 70€ / 135€</b>

