



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 Wellpass/Hansefit

Vor Beginn

Als Wellpass- oder Hansefit-Kunden heißen wir Dich herzlich willkommen in unserem Studio! Bevor Du jedoch in unserem Studio trainieren darfst, bitten wir Dich einige Dinge zu befolgen, damit die Nutzung unseres Studios für alle reibungslos und angenehm verläuft. Solltest Du das Training an EGYM-Geräten **nicht** kennen, vereinbare bitte zuerst einen Termin mit uns, damit wir Dich an die Geräte einführen können.

Entweder zahlst Du einmalig für die Ersteinweisung bei uns oder Dein Arbeitgeber hat Dir eine Gutschrift hinterlegt. Diese können wir vor Ort in Deiner App direkt nachprüfen. Zusätzlich bekommst Du einen Smart-Armband von uns, für den wir eine Gebühr in

Höhe von 25€ verlangen. Bitte gehe mit dem

Armband sorgfältig um. Dieser ist Dein Zugang zu allen EGYM-Systeme deutschlandweit! Solltest Du das EGYM-System kennen und auch einen Armband oder Karte besitzen, dann kannst Du direkt bei uns ohne Einweisung loslegen. Deine Trainingsstunden terminierst Du selbstständig in unserer eigenen

Studio-App. Hierzu musst du ein eigenes Kundenkonto erstellen - nutze hierzu gerne die gleichen Anmeldedaten wie von unserer Studio-App!

Pro Tag darf nur einmal gebucht werden. Im Halbestunde-Takt wird die Trainingsfläche für 1 Stunde für Dich geblockt, so dass Du innerhalb der Stunde ohne Stau und in Ruhe trainieren kannst. Bei jedem Training bei uns bitten wir Dich **immer** direkt

am Empfang per QR-Scan mit Deiner App anzumelden. Bei Nicht-Einhaltung oder Vergessen behalten wir uns vor 15€ in Rechnung zu stellen. **Ein "nachträgliches" anmelden ist leider nicht möglich!** Jedem Neuzugang schenken wir eine

Körperanalyse und wir empfehlen Dir deswegen auch die InBody-App vorher herunterzuladen und sich dementsprechend zu Hause alles einzurichten! Unsere

Empfehlung, aber auch die Erfahrung hat gezeigt, dass alle 12 Wochen das Training angepasst werden sollte. Gerne möchten wir Dich, auch wie unsere Mitglieder, dabei unterstützen langfristigen Erfolg zu haben und empfehlen alle 12 Wochen ein Gespräch mit unseren Trainern oder Therapeuten zu buchen.

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

Um Deine Trainingsziele optimal zu erreichen, empfehlen wir Dir zu Beginn schon ein Trainingsgespräche mit unseren Trainern oder Therapeuten zu buchen. Denn gerade zu Beginn werden oftmals viele Fehler gemacht und nicht effizient trainiert. 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 Einstellungen 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 schwächerst 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 verbesserst! 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. Auch Du hast die Möglichkeit zu profitieren und erhälst beim Kauf eines Neuroathletik-Präventionkurses 3 statt 2 Monate Zugang zu der neuartigen Trainingsmethode. 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 Wellpass-/Hansefit-Kunde kannst Du Dir Gespräche, Körperanalyse und Trainingsplanerstellung zubuchen. Gespräche helfen Dir die Motivation zu holen und das Verständnis von komplexer Gesundheit besser zu begreifen und Deine Ziele deutlich besser zu erreichen. 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 55€	Physiotherapeutische Behandlung 65€	Physiotherapeutische Behandlung 65€
1x Massagebehandlung 30min 35€	1x Massagebehandlung 30min 35€	1x Massagebehandlung 30min 35€
5er Massagebehandlung 30min 160€ statt 175€	5er Massagebehandlung 30min 160€ statt 175€	/
1x Massagebehandlung 60min 60€	1x Massagebehandlung 60min 65€	1x Massagebehandlung 60min 65€
5er Massagebehandlung 60min 290€ statt 300€	5er Massagebehandlung 60min 290€ statt 300€	/
Körperanalyse inkl.	Körperanalyse 44€	/
Trainingsplanung inkl.	Trainingsplanung 55€	Trainingsplanung 110€ Erstmalig / 55€ Weiterführend
Ernährungsberatung 55€	Ernährungsberatung 55€	Ernährungsberatung 110€ Erstmalig / 55€ Weiterführend
Neuroathletik-Training 149€ für 6 Monate	Neuroathletik-Training 149€ für 3 Monate	Neuroathletik-Training 149€ für 2 Monate
10% auf den Kauf von ESN-Produkte	Normaler Handelskaufpreis	Normaler Handelskaufpreis
Kurse inkl.	Kurse 15€ / 70€ / 135€	Kurse 15€ / 70€ / 135€

