

## UNSERE ANBEBOTSLEISTUNGEN

### **Abklärung Gesundheitszustand**

Vor Trainingsaufnahme wird mittels Gesundheitsfragebogen der aktuelle Gesundheitszustand abgeklärt.

### **Abklärung Trainingsbedürfnisse**

Die Trainingsbedürfnisse/-ziele werden abgeklärt.

### **Testing**

Zum 1. Einführungstraining gehören eine Blutdruckmessung, eine Körperfettmessung sowie ein submaximaler Kreislaufstest. Zum 2. Einführungstraining gehört ein Gleichgewichtstest.

### **Einführungstraining**

Sollte es nach dem ersten Einführungstraining nicht zu einem Abokauf kommen, wird dieses mit Fr. 50.- kostenpflichtig. Wird das Abo erst beim 2. Einführungstraining gelöst können diese Fr. 50.- angerechnet werden, sofern das Abo ab Datum des 1. Einführungstraining läuft.

### **Instruktion**

Sie werden von gut ausgebildeten Trainern individuell angeleitet, auch bei körperlichen Beschwerden.

### **Benützung Infrastruktur**

Es gibt keine Einschränkungen zur Benützung der Einrichtungen innerhalb der regulären Öffnungszeiten. In einer persönlichen Beratung wird aufgezeigt, welche Intensität und Häufigkeit des Trainings sinnvoll ist zur Erreichung der Ziele.

### **Protokollierung des Trainings**

Trainingseinheiten in den Bereichen Kraft und Ausdauer werden mittels Trainingskarte protokolliert.

### **Kontrolltrainings**

In den ersten 2 Monaten nach Beginn und dann alle 4 Monate sind Kontrolltrainings im Abopreis inbegriffen. Somit wird die Trainingsqualität überprüft und Unsicherheiten können besprochen werden.

### **Ständige Betreuung, Trainingsberatung**

Die Klärung von Fragen und Unsicherheiten ist jederzeit möglich. Medizinische Fragen werden mittels ärztlicher Trainingsberatung (im Abopreis enthalten) behandelt. Durch kurze Kommunikationswege werden auch gesundheitliche Probleme der Kunden durch Instruktoren mit dem Facharzt abgeklärt und an die Kunden weiter geleitet.

### **Überwachung**

Während der ganzen Öffnungszeiten sind CPR-ausgebildete Angestellte anwesend.

### **Time Stopp**

Bei längerem Trainingsausfall aus medizinischen Gründen, beruflicher Abwesenheit, Wehrpflicht oder Schwangerschaft Anrechnung der ausgefallenen Zeit ab 4 Wochen Dauer.