

Kurzinformation für deinen neuen Heimtrainingsplan

Name:	Vorname:	Datum:
Berufliche Tätigkeit:		Trainer/-in:

Alter Plan:

	Geplant	Realisiert
Trainingstage pro Woche		
Zeitliche Dauer pro Training		
Probleme mit bestimmten Übungen (z.B. Schmerzen; Grund für Übungen, die du nicht trainiert hast; ...)		
Bitte schreibe auch eine kurze Notiz:		
Bestehende Probleme/Ziele:		
Hast du deine Probleme verbessert und/oder dein Ziel erreicht?		

Neuer Heimtrainingsplan:

Trainingstage pro Woche	
Zeitliche Dauer pro Training	
Hast du aktuelle/neue Ziele oder Einschränkungen?	
Willst Zuhause oder Outdoor trainieren?	
Hast du Hilfsmittel, wie z.B. Matte, kleine Hanteln oder Gummibänder, zur Verfügung (bitte möglichst genau angeben)?	
Du bekommst den Plan als PDF zugesendet bitte trage	
hier deine E-Mail Adresse ein:	

Danke für deine Bemühungen
Dein MTV Fitness-Team