

# Terminübersicht Betreuungskonzept



für: \_\_\_\_\_

Beschreibung und zeitlicher Ablauf der Mitglieder-Betreuung im SUN-Fitness

<u>Was</u>	<u>Beschreibung</u>		<u>Termin</u> <u>Datum + Zeit</u>
<b>Infogespräch</b>	Rundgang - Ziele besprechen - Angebot aufzeigen - Betreuungskonzept erklären - Vereinbarung besprechen		Infoabend jeden Montag um 20 Uhr oder nach Absprache
<b>Erste Praxiseinführung</b>	Anamnese + 1. Einführung an den Ausdauer- und Kraft-Geräten	<b>roter Plan</b>	
<b>Zweite Praxiseinführung</b>	Messungen und Tests + 2. Einführung an den Geräten mit Erstellung eines Einsteiger-Trainingsprogramms	<b>roter Plan</b>	
<b>1 bis 3 Monate Training</b>		<b>mit rotem Einsteiger Plan</b> <b>Betreuung durch unsere Trainer/innen</b>	
<b>Trainingslehre (Grundkurs)</b>	Drei Abende theoretische Grundlagen-Ausbildung für langfristigen Erfolg im Training. Findet monatlich statt.	<b>weisser Plan</b>	1. _____ 2. _____ 19.30 3. _____
<b>Coaching</b>	Zustandsanalyse und Besprechung mit unseren Trainer/innen		
<b>3 bis 6 Monate Training</b>		<b>mit weissem Plan</b> <b>Betreuung durch unsere Trainer/innen</b>	
<b>Folgekurs 1 Ernährung</b>	Ein Abend Theorie speziell zum Thema Ernährung. Wie viel und wovon! Findet 3 bis 4-mal pro Jahr statt.	<b>gelber Plan</b>	
<b>Coaching</b>	Zustandsanalyse und Besprechung mit unseren Trainer/innen		
<b>6 bis 12 Monate Training</b>		<b>mit gelbem Plan</b> <b>Betreuung durch unsere Trainer/innen</b>	
<b>Folgekurs 2 Variation</b>	Ein Abend Theorie über fortgeschrittenes Training, Variation sowie Motivation. Findet 2 bis 3-mal pro Jahr statt.	<b>blauer Plan</b>	
<b>Coaching</b>	Zustandsanalyse und Besprechung mit unseren Trainer/innen		
<b>x Monate Training</b>		<b>mit blauem Plan</b> <b>Betreuung durch unsere Trainer/innen</b>	