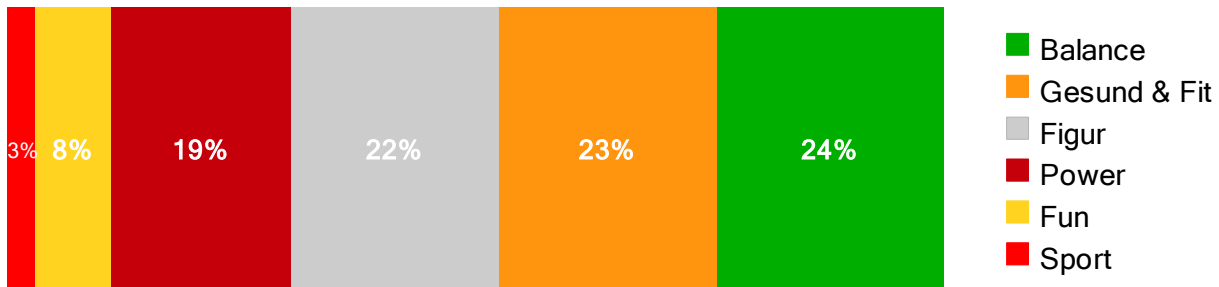


Mein Trainingsprofil

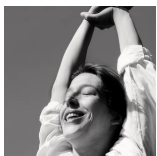
Das bin ich !

Herzlichen Glückwunsch zu deinem aktuellen Trainings- und Motivations-Profil !



Hier findest du einen kurzen Überblick über die einzelnen Trainingstypen. Die detaillierte Beschreibung der Typen, individuelle Motivationsstrategien und erste Trainingsempfehlungen für dein individuelles Profil erfährst du im persönlichen Gespräch mit uns.

Balance



Du suchst nach Erholung von Anspannung und Stress. Dein Training soll dir die Ausgeglichenheit geben, mit der du deinen Alltag meistern kannst.

Power



Du liebst es deine eigene Kraft zu spüren, Stärke treibt dich voran. Dein Training soll dich daher herausfordern und deine Körperkraft steigern.

Figur



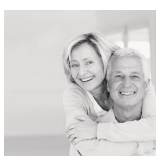
Du willst dich in deiner Haut so richtig wohl fühlen, dann strotzt du vor Selbstvertrauen und positiver Energie. Mit deinem Training willst du deinen Körper in Form bringen.

Sport



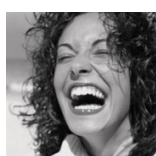
Sport ist ein wichtiger Bestandteil deines Lebens. Du brauchst Fortschritte, Steigerungen und Ergebnisse. Du trainierst, um deine sportliche Leistung zu verbessern.

Gesund & Fit



Du willst aktiv und gesund sein. Dein Training soll dein persönliches Wohlbefinden verbessern und deine lebenslange Gesundheit erhalten und fördern.

Fun



Du liebst die Gesellschaft anderer und probierst gerne mal was Neues aus. Physische Trainingsziele sind von geringerer Bedeutung. Wichtig ist der Spaß dabei!

VIDA club 2012 - Training, das zu mir passt.