



Vorbereitung

wir freuen uns Sie zu Ihrer ersten Trainingseinheit begrüßen zu dürfen und bestätigen hiermit Ihren Termin

am: _____ um: _____ Uhr

Die Trainingskleidung wird beim ersten Training gestellt. Duschen sind vorhanden. Bitte bringen Sie zu jedem Training ein Handtuch und Sportschuhe mit.

Durch die hohe Intensität verkürzt sich die Zeit für ein erfolgreiches Training. Umso wichtiger ist es sich richtig auf das Training vorzubereiten.

Bitte befolgen Sie die Maßnahmen gewissenhaft.

Bitte zum ersten Termin die Erklärung zum Training unterschrieben mitbringen.

2 Stunden vor dem Training eine kohlenhydratreiche Mahlzeit essen (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, Obst).

1 Stunde vor dem Training nicht mehr essen.

30- 45 Minuten vor dem Training 0,5 - 1,0l Wasser trinken.

Nach dem Training eine kurze Ruhephase einlegen und möglichst 1,5 bis 2 Stunden keine Kohlenhydrate essen.

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr Figurwandel-Team