



GOFiT!
Trainings-System

Noch

Informationen rund um das

gezielter

ProVital-Trainingskonzept für mehr

trainieren Sie

Trainingserfolg und Spaß.

nirgendwo!

ProVital-Hiltrup
GESUNDHEITSCENTRUM

GO FiT!

Trainings-System



Sie haben

Wir bitten darum!

Ambitionen?

Ab sofort trainieren Sie im ProVital auf einem Standard, der bisher Leistungssportlern und Menschen mit einem Privattrainer vorbehalten war. Wir sprechen von dem **GoFit-Trainings-System**, das einmalig in Münsters Sport- und Fitness-Szene ist.

In diesem neuen Trainings-System können Sie sich nach einer Orientierungsphase für eine von sechs Trainingsmöglichkeiten entscheiden und erhalten dann **mehr Tests, mehr Beratung und effiziente Trainingsplanung.**

Das **GoFit-Trainings-System** steht allen ProVital-Mitgliedern offen und beinhaltet viele zusätzliche kostenfreie Angebote.

Wir garantieren: So gezielt haben Sie noch nie trainiert.

Nutzen Sie

Trainieren wie ein Profi.

die Chance!

Beim **GoFit-Trainings-System** trainieren Sie wirklich professionell. Verschiedene Trainingselemente werden in einer sinnvollen Mischung für Ihre Ziele kombiniert. Dabei ist das Niveau nicht wichtig. **Die Zielsetzungen sind individuell und flexibel.**

Die Kombination der Bausteine schafft ein abwechslungsreiches, gesundes Programm mit viel Spaß und hoher Effizienz.

Das **GoFit-Trainings-System** ist eine zusätzliche Serviceleistung des ProVitals. Es kostet nur dort Geld, wo wir Fremddienstleistungen bzw. Tests einkaufen müssen.

Sie bekommen die Chance, die komplette Bandbreite unseres Wissens in Ihrem Training zu erleben. **Nutzen Sie sie.**



GOFit!
Trainings-System

Werden Sie

Schrittweise zu optimalen

zu einem

Trainingsergebnissen

Trainings-

und mehr Trainingsspaß.

fuchs!

Wir gehen anders vor: In der ersten Phase von **GoFit** bekommen Sie Ihre sportliche Grundausbildung: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die erste Beratung, das Anamnesegespräch und wichtige sportliche Eckdaten führen zu Ihrem Trainingsplan, der aus 15 Einheiten besteht.



Auch passionierte Sportler trainieren oft falsch: zu viel, zu einseitig, zu monoton. Die Folge: Ermüdung, Langeweile im Training – wenig Erfolg.

Nach ca. sechs Wochen beginnt die zweite Phase Ihres Trainingsprogramms. Jetzt kommen die ersten speziellen Leistungstests auf Sie zu. Die Erfahrungen der ersten Trainingseinheiten, Ihre Wünsche und Ziele und die Beratung durch Ihren Trainer führen zu einer Spezialisierung mit einem Schwerpunktthema Ihrer Wahl.

Auf dem Weg zu Ihren sportlichen und gesundheitlichen Zielen begleiten Sie viele Beratungs- und Testangebote, von denen die meisten kostenfrei sind. Eine detaillierte Übersicht der Trainingsmöglichkeiten und der spezifischen Angebote entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Natürlich ist das **GoFit-Trainings-System** nicht die einzige Möglichkeit, im ProVital zu trainieren: Aber es ist der beste Weg zu mehr Trainingserfolg und mehr Trainingsspaß.

Sie sind nicht an bestimmte Einstiegstermine gebunden, sondern können jederzeit mit Ihrem persönlichen Trainingsprogramm beginnen.



Das GoFit-Trainings-System.

Orientierungsphase:

- Allgemeiner Einführungstermin
- Beratungs- und Informationsgespräch
- Anamnesegespräch
- Blutdruckmessung/ Körperfettmessung
- Erstellen eines ersten Trainingsplans: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- 15 Trainingseinheiten in ca. sechs Wochen

Spezialisierungsphase:

- Mit Unterstützung und Beratung eines Trainers Einteilung in eine von sechs Trainingsbereichen der Spezialisierungsphase

Allroundsportler

Kraftsportler

Ausdauersportler

Gesundheitssportler

Rehabilitations-
sportler

Leistungs- und
Vereinsportler

GOFiT!

Trainings-System

Die Teilnahme am **GoFit-Trainings-System** ist für alle ProVital-Mitglieder kostenlos, besondere Einzeltests und Einzelberatungen können u. U. kostenpflichtig sein. Trainingserfahrungen und aktueller Leistungsstand sind nicht von Bedeutung, die Zielabsprachen sind individuell.

Nutzen Sie diese einmalige Chance. Werden Sie zu einem Trainingsfuchs und optimieren Sie Ihr Training.

GO FIT!
Trainings-System

Umfassend

Unsere Leistungen für

trainieren!

mehr Trainingserfolg.

Back-Check-Test

Leistungs-Check: Herz und Muskeln

Körperfettmessung

Ausdauertraining mit Pulsuhr

Laktatwertmessung

Ernährungssprechstunden/-beratung

Workshops

Zielvereinbarungen

Trainingskontrollen (auf Wunsch)

Trainingspass

Und natürlich stehen Ihnen auch alle weiteren ProVital-Angebote wie Sauna, Massage, Solarium u. v. m. zur Verfügung.

Partner für

Wir sagen danke.

Kompetenz!



ProVital+Hiltrup
GESUNDHEITSZENTRUM

Meesenstiege 54
48165 Münster-Hiltrup
Tel.: 02501-5941-0

www.provital-fitness.de
info@provital-hiltrup.de

GOFiT!
Trainings-System