GOFiT!
Trainings-System

Noch

Informationen rund um das

gezielter

ProVital-Trainingskonzept für mehr

trainieren Sie

Trainingserfolg und Spaß.

nirgendwo!

ProVital
DAS GESUNDHEITSZENTRUM

GOFiT!
Trainings-System

Sie haben Ambitionen?

Wir bitten darum!

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 die Chance!

Trainieren wie ein Profi.

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 zu einem Trainings-fuchs!

Schrittweise zu optimalen Trainingsergebnissen und mehr Trainingsspaß.

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.

ProVital
DAS GESUNDHEITSZENTRUM

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 einen von sechs Trainingsbereichen der Spezialisierungsphase

Allroundsportler

Kraftsportler

Ausdauersportler

Gesundheitssportler

Rehabilitations-sportler

Leistungs- und Vereinssportler

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.

GOFiT!
Trainings-System

Umfassend
Unsere Leistungen für
trainieren!
mehr Trainingserfolg.

Flex-Check-Test
Back-Check-Test
Leistungs-Check: Herz und Muskeln
Körperfettmessung
Ausdauertraining mit Pulsuhr
Laktatwertmessung
Ernährungssprechstunden/-beratung
Workshop: Trainingstheorie
Workshop: Ernährung und Sport
Workshop: Ausdauertraining
Workshop: Krafttraining
Workshop: Inline Skaten
Workshop: Nordic Walking
Workshop: Aqua Aerobic u.v.m.
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!

DOCTOR'S GYM
Medicine & Sports Consi

iS INSTITUT FÜR SPORT DIAGNOSTIK

FITNESS Akademie

nojo
DAS FIGURKONZEPT

UBC MÜNSTER

USC Münster
Volleyball-Bundesliga

physio-meets-fitness

Gesundheit pur mit zwei Stöcken
nordic.walking.schule
münster

WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER

ProVital
DAS GESUNDHEITSZENTRUM

GOFiT!
Trainings-System

Von-Kluck-Str. 17-23
48151 Münster
Telefon 0251/532636
www.provital-fitness.de
info@provital-fitness.de