

## FITNESSGOESOFFICE "ENDLICH FIT"



### WE LIKE TO MOVE IT.

Wählen Sie aus zwei Angeboten:

Angebot 1: Endlich Fit - Teil 1 für Einsteiger

Angebot 2: Endlich Fit - Teil 2 für Fortgeschrittene

## FITNESSGOESOFFICE - ANGEBOT: "ENDLICH FIT"

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- **Angebot 1: Endlich Fit - Teil 1 für Einsteiger**
- Sie möchten sich ein bisschen mehr bewegen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen, welche Übungen Ihnen gut tun und wie Sie die besten Fortschritte erzielen? Wir unterstützen Sie auf Ihrem individuellen Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden. Ihr Personal Coach betreut Sie persönlich, motiviert Sie und hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen.
- Erste Coaching-Einheit: persönliches Assessment, Analyse des Ist-Zustandes, Definition von Zielen, Zeitbudget und sportlichen Vorlieben
- Zweite Coaching Einheit: der Coach zeigt diverse Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, abgestimmt auf die individuellen Ziele
- Wöchentliche individueller Trainingsplan für Zuhause
- Dritte Coaching-Einheit nach 8 Wochen: Soll-Ist-Vergleich, Analyse der ersten Etappenziele, Tipps und Tricks für die tägliche Bewegungseinheit, um langfristig fit und gesund zu bleiben
- Dauer: 8 Wochen
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung
- ODER
- **Angebot 2: "ENDLICH FIT - Teil 2" für Fortgeschrittene**
- Sie machen bereits regelmäßig Bewegung, gehen hin und wieder walken, laufen oder Rad fahren und fühlen sich großteils fit und leistungsfähig. Sie möchten nun gerne längere Distanzen zurücklegen und Ihre Ausdauer verbessern? Sie würden gerne Ihren Körper mit gezielten Übungen definieren und Kraft aufbauen? Mit dem 2. Teil unseres „Endlich Fit“-Programmes setzen wir die nötigen Schritte.
- Erste Coaching-Einheit: Analyse „Was haben wir in Teil 1 erreicht?“ oder persönliches Assessment, Analyse des Ist-Zustandes, Definition von Zielen, Zeitbudget und sportlichen Vorlieben
- Zweite Coaching-Einheit: der Coach zeigt diverse Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, abgestimmt auf die individuellen Ziele
- Wöchentlich individueller Trainingsplan für Zuhause
- Dritte Coaching-Einheit nach 8 Wochen: Soll-Ist-Vergleich, Analyse der ersten Etappenziele, Tipps und Tricks für die langfristige Leistungssteigerung
- Dauer: 8 Wochen
- Ort: Der Personal Coach kommt zu einem Ort der Wahl (in Wien)
- Der Coach steht per e-Mail für Fragen zur Verfügung

Kontakt: FitnessGoesOffice, Wisentgasse 40, 3400 Klosterneuburg, Tel. +43/664/4000875, E-Mail: [office@fitnessgoesoffice.com](mailto:office@fitnessgoesoffice.com)

### ADRESS

Schottenring 30  
1010 Wien  
Austria  
<http://www.fitnessgoesoffice.com>