

## Ziele

### Wie lauten Ihre persönlichen Ziele?

- allgemeine Erhöhung meines Fitness-Levels
- Beschwerdefreiheit von \_\_\_\_\_
- Gewichts- bzw. Fettreduktion
- Stressabbau
- Bodyforming/Bodystyling: Krafttraining
- gezielte Leistungsverbesserung im Bereich:  
\_\_\_\_\_
- erfolgreiche Wettkampfteilnahme
  - Wettkampfhöhepunkte (Monatsangabe):  
\_\_\_\_\_
  - Wettkampfdaten (alle angestrebten Teilnahmen → evtl. umseitig weiter auflisten):  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Erlernen oder optimieren folgender Sportart-Technik(en):  
\_\_\_\_\_
- andere Ziele:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Wie häufig und wie lange möchten Sie trainieren (inkl. begleiteten Einheiten)?

- Trainingshäufigkeit pro Woche [Anzahl der Trainingseinheiten]:  
minimal: \_\_\_\_\_ maximal: \_\_\_\_\_
- Trainingsdauer pro Trainingseinheit [in Stunden oder Minuten]:  
minimal: \_\_\_\_\_ maximal: \_\_\_\_\_



## Zeitfenster/Möglichkeiten für Aktivitäten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							