

KIESER TRAININGSPLAN

Name : _____ Geburtsdatum : _____

Persönliche Angaben :

Adresse : _____

Telefonnummer : _____

E-Mail : _____

Trainingsübersicht :

Übung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krafttraining Geräte	✓		✓		✓		
Ausdauertraining		✓		✓			
Mobilisation / Dehnung	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Erholung / Pause						✓	✓

Besondere Hinweise :

Dieser Trainingsplan dient zur Unterstützung Ihrer körperlichen Fitness gemäß den Standards der Kieser Training GmbH. Bitte informieren Sie Ihren Trainer über gesundheitliche Einschränkungen oder Beschwerden. Änderungen des Plans erfolgen ausschließlich in Rücksprache mit dem zuständigen Trainer.

Unterschrift Kunde : _____

Unterschrift Trainer : _____

Originalquelle dieses Dokuments:

<https://musterklar.com/kieser-trainingsplan-vorlage/>

War diese Vorlage für Sie hilfreich?

Weitere aktuelle Vorlagen finden Sie unter:

<https://musterklar.com>

Mehr Vorlagen

Diese Vorlage ist ausschließlich für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch bestimmt.
Bei Weitergabe oder Veröffentlichung ist die Nennung der Quelle verpflichtend.

Diese Vorlage dient lediglich zur Orientierung und stellt keine Rechtsberatung dar.
Es wird empfohlen, sich im Einzelfall an eine fachkundige Rechtsberatung zu wenden.