



ONLINE- TRAININGSMANAGEMENT 2018

Trainingsplanung, -kontrolle und -motivation jederzeit

Endlich gibt es die Möglichkeit Dein Training auch außerhalb unserer gemeinsamen Trainingseinheiten unter fachlicher Kontrolle zu halten sowie durch meine Trainingssteuerung stetig weiter voran zu bringen: **egal wann und wo Du trainierst!**

Im Online-Trainingsmanagement nutzen wir die Möglichkeit eines Online-Tagebuches, das sich ganz Deinem Bedarf anpassen lässt. Grundsätzlich kannst Du darin alle Deine Trainingseinheiten protokollieren und dadurch einen Überblick über Deine Trainingsentwicklung erhalten.

Zusätzlich biete ich Dir an, dass ich regelmäßig Dein Training kontrolliere und Dir aufgrund Deiner Angaben Trainingsempfehlungen auf Deinen weiteren Trainingsweg mitgebe.

Ausbaubar ist mein Angebot soweit, dass ich Dir in Dein Trainingstagebuch Trainingsziele und -einheiten für Deine Trainingsplanung einfüge, die Du dann selbstständig durchführst und anschließend Deine Ergebnisse ergänzt.

EFFEKTIVERE
TÄGLICHE AKTIVITÄT

EFFEKTIVERES
KRÄFTIGUNGSTRAINING

EFFEKTIVERES
AUSDAUERTRAINING

EFFEKTIVERES
GEWICHTSMANAGEMENT



www.fitcare.hamburg
info@fitcare.hamburg
www.facebook.com/fitcare

Monatspaket Online-Trainingsmanagement

Dieses Trainingspaket beinhaltet eine wöchentliche eMail-Auswertung und -Empfehlung der vom Klienten im Polar-Flow-Online-Trainingstagebuch unter www.flow.polar.com vermerkten Trainingseinheiten. Die Auswertung wird jeweils am Montag oder Dienstag per eMail zugesendet.

Dieses Trainingspaket ist vier Wochen zum Monatsende, Quartal, Halbjahr oder Kalenderjahr (je nach Buchungszeitraum des Klienten siehe unten) schriftlich per eMail kündbar. Andernfalls verlängert sich die Buchungsvereinbarung jeweils um einen weiteren identischen Buchungszeitraum. Die Honorarzählungen sind stets zum ersten des Monats selbsttätig zu leisten (z.B. Dauerauftrag).

Trainingspaket	Betreuungsdauer (pro Buchungszeitraum)	Laufzeit	Honorar (Einmalzahlung)	Honorar (monatl. Zahlung)
Online-Trainingsmanagement Mo1	bis zu 60 Minuten	1 Monat	89,00 €	94,00 €
Online-Trainingsmanagement Mo3	bis zu 180 Minuten	3 Monate	239,00 €	84,00 €
Online-Trainingsmanagement Mo6	bis zu 360 Minuten	6 Monate	399,00 €	74,00 €
Online-Trainingsmanagement Mo12	bis zu 720 Minuten	12 Monate	699,00 €	64,00 €

Voraussetzung zur Buchung ist ein Polar Flow-Account des Klienten. Dieser ist selbsttätig unter www.flow.polar.com vom Klienten einzurichten.

The screenshot shows the Polar Flow website interface. At the top, there is a navigation bar with the Polar logo and 'FLOW' text. A login form is visible on the right side, featuring a text input field, a password field, and an 'Anmelden' button. Below the login form, there are several promotional banners: one for new Polar devices with a 'Erste Schritte' button, one for Les Mills workouts with a 'Mehr erfahren' link, and one for the latest updates with an 'Alle Updates' button. The background of the website features a woman in athletic wear looking to the side.

Mit Buchungsabschluß stellt der Klient dem Personal Trainer seine eMail-Adresse, mit der er sich bei Polar Flow angemeldet hat, zur Verfügung und erhält von **fitcare professional training** eine Einladung zur Freigabe der Trainingsdaten in Polar Flow. In separater eMail erhält der Klient eine Rechnung, die gleichzeitig die Buchungsvereinbarung darstellt. Am ersten Montag bzw. Dienstag nach vollständigem Zahlungseingang erhält der Klient die erste eMail-Trainingsauswertung und -Empfehlung.

Weitere Absprachen, Erweiterungen, Abänderungen der Betreuung sind mit dem Personal Trainer abzustimmen und von **fitcare professional training** schriftlich per eMail zu bestätigen.