

KörperFlair Club

Passt der Club zu mir?

Mit diesem kurzen Selbstcheck kannst du herausfinden, ob der KörperFlair Club zu deinen Wünschen, deinen Zielen und deinem Alltag passt.

DAS BIETET DIR DER KÖRPERFLAIR CLUB

Persönlicher Trainingsplan

passend zu deinen Zielen und deinem Alltag

Flexibles Training

im Studio und über die KörperFlair Mediathek

Ganzheitliche Gesundheit

Core, Beckenboden, Rücken, Kraft, Beweglichkeit & Entspannung

Persönliche Begleitung

Unterstützung, Check-ins und Anpassungen deiner Routine

Gesunde Routine

deine ersten 4 Wochen für einen realistischen Gesundheitsrhythmus

Monatliche Impulse

kleine Challenges und neue Ideen für deinen Alltag

Meilensteine & Goodies

als zusätzliche Motivation auf deinem Weg

Mediathek für zu Hause

kurze Einheiten, die auch in volle Tage passen

Struktur, Möglichkeiten und Begleitung – ohne zusätzlichen Leistungsdruck.

DAS WÜNSCHE ICH MIR

- ☐ Mehr Struktur in meinem Training und meiner Gesundheitsroutine.
- ☐ Einen persönlichen Plan, der wirklich zu meinem Alltag passt.
- ☐ Flexible Trainingsmöglichkeiten statt ausschließlich fester Termine.
- ☐ Kurze Trainingseinheiten, die ich auch zu Hause nutzen kann.
- ☐ Unterstützung bei meinen persönlichen Themen – z. B. Core, Beckenboden, Rücken, Kraft oder Beweglichkeit.
- ☐ Regelmäßige Impulse für Bewegung, Entspannung und einen gesunden Alltag.
- ☐ Motivation und eine Ansprechpartnerin, wenn es einmal nicht so läuft wie geplant.

KörperFlair Club

Passt der Club zu mir?

Jetzt geht es darum, ob die Art der Begleitung auch zu dir passt.

DAS BESCHÄFTIGT MICH GERADE

- | | |
|---|--|
| ☐ Rückenbeschwerden / Verspannungen | ☐ Stress / innere Unruhe / wenig Erholung |
| ☐ Beckenbodenbeschwerden / -schwäche | ☐ Schwierigkeiten, regelmäßig aktiv zu sein |
| ☐ Schwache Körpermitte / Core | ☐ Gewichtsreduktion / Körpergefühl |
| ☐ Fehlende Kraft / Muskelaufbau | ☐ Wiedereinstieg in Bewegung und Training |
| ☐ Eingeschränkte Beweglichkeit | ☐ Sonstiges: _____ |

Gesundheitliche Einschränkungen, die wir beim Training berücksichtigen sollten:

DAS PASST ZU MIR

- ☐ Ich möchte regelmäßig etwas für meine Gesundheit und meinen Körper tun.
- ☐ Allein fällt es mir manchmal schwer, langfristig dranzubleiben.
- ☐ Ich kann mir vorstellen, 2–3 kleine Gesundheitszeiten pro Woche für mich einzuplanen.
- ☐ Ich möchte eine langfristige Routine entwickeln statt nur kurzfristig zu trainieren.
- ☐ Ich bin offen dafür, meinen Plan anzupassen, wenn mein Alltag dazwischenkommt.
- ☐ Ich wünsche mir Begleitung, möchte aber gleichzeitig flexibel und selbstständig bleiben.
- ☐ Mir ist bewusst: Der Club gibt mir Struktur und Unterstützung – die Umsetzung liegt bei mir.

Viele Häkchen?

Dann spricht vieles dafür, dass der KörperFlair Club gut zu dir und deinem Alltag passt.

Noch unsicher? Offene Fragen können wir natürlich kurz persönlich klären.

Deine Bemerkungen, Fragen & Wünsche
