



Niveaus Beratung

Für alle offen

N1

In den Angeboten Einführung Fitnessraum und (Wieder-) Einstieg – leicht gemacht brauchst du keine Vorkenntnisse.

N2

Für die Ausdauer-Trainingsberatung und die Ausdauer Laktatstufen-Test braucht es erste persönliche Erfahrungen im Bereich Ausdauertraining. Für das Angebot Personal-Beratung im Fitnessraum braucht es Grundkenntnisse für die Geräte-Einstellungen, z.B. mit einem Besuch der Einführung Fitnessraum