



Das NAO Trainingsprinzip

NAO Personal Training kennt drei verschiedene Komponenten; wie ein Tempel besitzt es ein Fundament, Säulen und ein Dach.

Das Fundament bilden diverse Körperkompositions-Analysen, sportmedizinische Diagnostik und Tests, um Ihren exakten individuellen körperlichen IST-Zustand zu bestimmen.

Nach der Erfassung und Auswertung aller Daten wird der maßgeschneiderte NAO Master Plan im Expertenteam erarbeitet und später an Sie überreicht. Dieser Plan bündelt Strategien für Ihre Ernährung, Ausdauer, Bewegung & Beweglichkeit und für ihr PT; er gibt FitTipps für unterwegs und viele Dinge mehr.

Die 8 Säulen - Auf dem Fundament stehen acht Säulen. Sie symbolisieren acht Wochen Training. Sie absolvieren dabei eine individuell auf Sie zugeschnittene Zusammensetzung aus unterschiedlichen Trainingseinheiten. Durch ein perfekt abgestimmtes Rotationssystem werden Sie hierbei durch verschiedene NAO PT Trainer unterstützt, die alle einem Zweck dienen: der Erreichung Ihrer Ziele.

Das Dach - Erneute Analysereihen bilden die Dachkonstruktion des Tempels. Die Ergebnisse dieser Analysen werden mit denen der anfänglichen Tests verglichen. Wir sind uns sicher: Sie sind sehr viel besser geworden. Wir gratulieren...denn...Ihr Erfolg ist unser Ziel!