

Das erste Probetraining

Alles Wichtige für einen unkomplizierten und entspannten Start in dein Erwachsenentraining.

Das solltest du mitbringen

- ✓ Bequeme Sportkleidung, in der du dich gut bewegen kannst.
- ✓ Eine Trinkflasche und bei Bedarf ein kleines Handtuch.
- ✓ Saubere Hallenschuhe nur dann, wenn sie für den jeweiligen Kurs vorgesehen sind.
- ✓ Neugier und die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren - Vorkenntnisse sind nicht nötig.

So läuft dein erster Besuch ab

1	Frühzeitig ankommen Plane etwa 10 bis 15 Minuten vor Trainingsbeginn ein.
2	Kurz kennenlernen Ein Trainer begrüßt dich, beantwortet Fragen und erklärt den Ablauf.
3	Einfach mitmachen Du trainierst in deinem Tempo und erhältst passende Übungen für den Einstieg.
4	Persönlich besprechen Nach dem Training klären wir gemeinsam, welcher Kurs und Standort zu dir passt.

Keine Sorge vor dem Einstieg

Viele Erwachsene beginnen ohne Erfahrung oder nach längerer Sportpause. Unser Training ist so aufgebaut, dass du sicher und Schritt für Schritt einsteigen kannst.

Der wichtigste Schritt ist nicht perfekt zu starten - sondern überhaupt zu starten.