

# Fragebogen

## zur Planung des Athletik & Fitness Training im TZS

(bitte ankreuzen!)

1. Hat Dir das **FitnessBoxen** Heute (18.02.17) gefallen? ja    nein
2. Hast Du Interesse an Fitness & Athletik Training im Club?    
 (bei ja geht's mit Nr. 3 weiter)

3. Welches Fitness und/oder Athletik Training würde Dich interessieren?

- |   |  |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>PowerBOXFitness</b><br/>                 (Ganzkörper Training mit Lang-und Kurzhanteln mit dem Schwerpunkt Stärkung der Muskulatur )</p> <p style="text-align: center;"><b>Bauch Beine Po</b><br/>                 ( Formung und Straffung des Bauch der Beine und dem Po )</p> <p style="text-align: center;"><b>FatBurner</b><br/>                 (Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf die Kraftausdauer)</p> <p style="text-align: center;"><b>PowerBOXZirkel</b><br/>                 (Je nach Teilnehmerzahl ein abgestimmter Kraftzirkel mit BOXelementen )</p> <p style="text-align: center;"><b>FitnessBOXen</b><br/>                 (Boxtraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer und Koordination)</p> <p style="text-align: center;"><b>Individuelles Athletiktraining</b><br/>                 (Einzelstunde mit Coaching, mit Schwerpunkt auf die Defizite und Ziele des Athleten)</p> | <p><b>Bitte ankreuzen!</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> |
|---|--|

**Deine Vorschläge/Wünsche im Fitness & Athletik Training?**

4. An welchen Wochentagen wünschst Du dir das Training?

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

5. Zu welcher Zeit wünschst Du dir das Trainingsangebot?

(gerne auch mit Zeitangabe)

	Morgens	Mittags	Abends
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

**Vielen Dank für dein Feedback!**

Du möchtest die ersten News zum Thema Athletik & Fitness Training im TZS erhalten?

Mailadresse: \_\_\_\_\_