

Wähle dein *Level*

- 1** Waren Sie in den letzten 12 Monaten schwanger?

JA Start in Level 1
NEIN Weiter zu Frage 4

- 2** Möchten Sie nach der Geburt leicht und sicher wieder in den Sport einsteigen?

JA Start in Level 1
NEIN Weiter zu Frage 4

- 3** Können Sie Ihren Beckenboden während Workouts bewusst kontrollieren und aktivieren?

JA Start in Level 1
NEIN Weiter zu Frage 4

- 4** Haben Sie einen überwiegend sitzenden Beruf und Bewegung ist nicht Teil Ihrer täglichen Routine?

JA Start in Level 2
NEIN Weiter zu Frage 5

- 5** Glauben Sie, dass sich Ihre Wirbelsäule während Workouts möglichst nicht bewegen sollte?

JA Start in Level 2
NEIN Weiter zu Frage 6

- 6** Ist Ihre Rumpfkontrolle gut und möchten Sie sich jetzt auf Ganzkörperkräftigung konzentrieren?

JA Start in Level 3
NEIN Weiter zu Frage 7

- 7** Haben Sie bisher nicht mit freien Hanteln trainiert?

JA Start in Level 3
NEIN Weiter zu Frage 8

- 8** Fühlen Sie sich beim Training mit freien Hanteln nicht sicher?

JA Start in Level 3
NEIN Weiter zu Frage 9

- 9** Gehört Bewegung bereits zu Ihrer täglichen Routine und möchten Sie zusätzlich etwas für Prävention und muskulären Ausgleich tun?

JA Start in Level 4
NEIN Weiter zu Frage 10

- 10** Wollen Sie mit funktionellen Workouts Ihren Körper weiter stärken und gezielt Kraft aufbauen?

JA Start in Level 4
NEIN Individuelle Wahl

Levels können **wiederholt** oder **übersprungen** werden, wenn:

- Bewegungskontrolle gewährleistet ist
- Sie sich sicher im Training fühlen (auch mit Gewichten)

Zurückspringen auf ein vorheriges Level ist jederzeit möglich, wenn es sich besser oder sicherer anfühlt.

30 % OFF ersten Abbuchungszyklus

Code: meinegesundheit