



TRAININGSLEITFADEN

Für einen angenehmen und stressfreien Ablauf Ihres Coachings, haben wir hier für Sie ein paar grundlegende Informationen:

- Bitte bringen Sie Ihr bequemes, wetterfestes Outfit selbst mit (Schuhe, Ersatzkleidung, ggf. warme Socken, Überziehjacke, Mütze, Handschuhe, Schal,... je nach Wetter)
- Bitte denken Sie an Ihr Trainingshandtuch als hygienische Unterlage
- Haben Sie eine eigene Trainingsmatte, bringen Sie diese gerne mit. Bei Bedarf sprechen Sie uns an, wir sind gerne bei der Bestellung dieser behilflich
- Denken Sie bitte selbst an Ihre Verpflegung (z. B. Wasser, Riegel etc.)
- Haben Sie alle Ihre Termine an uns bzw. sind von Ihnen bei Eri angefragte Termine rückbestätigt?
- Bitte denken Sie - aufgrund der täglichen Verkehrsverhältnisse - an die 15 Minuten Anfahrtsskulanz zu Ihrer Trainingsuhrzeit für Eri´s Anreise. Bitte berücksichtigen Sie dies für Ihre Anschluss-Terminplanung! Das entspannt Sie und uns bei der Anreise zu Ihrem Trainingstermin.