

Trainingsleitfaden für das Einzeltraining beim Sai-Fon e. V.

Willkommen zum Einzeltraining beim Sai-Fon e. V. Mit einer Einzelkarte oder einer 10er-Karte buchst du eine reguläre Trainingseinheit in unserer Gruppe. Die Stunde läuft genau so ab wie das Training unserer Mitglieder und gibt dir einen unverfälschten Einblick in unsere Methoden, Atmosphäre und Arbeitsweise.

1. Vorbereitung: Was du mitbringen solltest

- Achtung: Wir verfügen über keine Umkleidekabinen oder Duschen. Toiletten sind vorhanden.
- Bequeme Sportkleidung (gleich anhaben): lockere Kleidung reicht.
- Handtuch und Wasser: für Belastung und Erholung wichtig.
- Offenheit und Neugier: die richtige Einstellung ist entscheidend.

2. Zielgruppe und Zweck des Einzeltrainings

Das Einzeltraining richtet sich an Menschen, die unser Training real und ohne Bindung kennenlernen möchten. Viele nutzen es nach dem Probetraining, um ihre Entscheidung abzusichern. Andere kommen aus einem anderen Verein oder einer anderen Kampfkunst und wollen sehen, ob unser Stil besser zu ihnen passt. Auch erfahrene Sportler nutzen das Einzeltraining, um unseren Unterricht direkt zu erleben.

3. Ablauf der Trainingseinheit

Eine Einheit dauert immer 60 Minuten. Der Ablauf entspricht exakt einer normalen Trainingsstunde beim Sai-Fon e. V. Die Inhalte richten sich nach dem Stand der Gruppe und dem Trainingsschwerpunkt des Tages. Du trainierst in der regulären Gruppe und erhältst damit einen authentischen Eindruck unseres Unterrichts.

4. Was du aus dem Einzeltraining mitnimmst

Du bekommst ein klares Gefühl für Methoden, Struktur und Atmosphäre unseres Trainings. Du erkennst, ob unser Stil zu dir passt und ob du dich in der Gruppe wohlfühlst. Die Trainingseinheit dient dir als realistische Orientierung für deine Entscheidung.

5. Die 10er-Karte

Die 10er-Karte umfasst zehn reguläre Trainingseinheiten und ist sechs Monate gültig. Sie eignet sich für Menschen, die intensiver testen oder flexibel trainieren möchten. Die Inhalte

entsprechen den normalen Einheiten und geben dir mehr Zeit, unser Training aus verschiedenen Perspektiven kennenzulernen. Du kannst also am Training teilnehmen, ohne gleich einen langfristigeren Vertrag eingehen zu müssen.

6. Nächste Schritte

Nach dem Einzeltraining kannst du entscheiden, ob du weitertrainieren möchtest, eine 10er-Karte nutzen willst oder Mitglied wirst. Deine Entscheidung bleibt frei und unverbindlich. Wir stehen dir jederzeit für Fragen zur Verfügung.