

Opfølgning

OBS: Kræver en gennemført programlægning eller et personlig træningsforløb.

Opfølgning er en evaluering af træningsforløb og målsætning ca. 8-12 uger efter første møde. Opfølgning er en 30 minutters samtale som indeholder en måling af BMI, fedtprocent, muskelmasse mm.