

## Start-Messungen

Messungen	I	Vorher	I	Danach	I	Notizen
Brust	_____					auf Höhe der Brustwarzen
Untere Bauchmuskeln	_____					größter Umfang
Taille	_____					beim Bauchnabel
Hüfte	_____					größter Umfang
Oberschenkel	_____					Mitte des Oberschenkels
Arme	_____					Mitte der Arme
Körpergewicht	_____					in kg

DATUM ANFANG (Datum des Programmbeginns): \_\_\_\_\_

DATUM ENDE (Datum des Programmendes): \_\_\_\_\_

Ich wünsche viel Erfolg!



Dein **VitalZentrum Thaller**  
Andrea Thaller  
Am Waldblick 5  
85643 Steinhöring