

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