TUSfit Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

Leistungsdaten in Echtzeit

Verfolge in Echtzeit deine Leistung, z. B. den Kalorienverbrauch oder die Herzfrequenz und motiviere dich dadurch noch effizienter zu trainieren.

Polar Flow Online Trainingstagebuch

Deine persönliche Trainingszusammenfassung wird automatisch in Polar Flow hochgeladen. Dies hilft dir, dein Training zu analysieren, deine Fortschritte zu verfolgen, um so deine Ziele gesünder und besser erreichen zu können.

- ☑ Effizientes und sicheres Training
- ☑ Besseres und gezielteres Anleiten durch den Trainer
- ☑ Automatische Trainingszusammenfassung

POLAR®

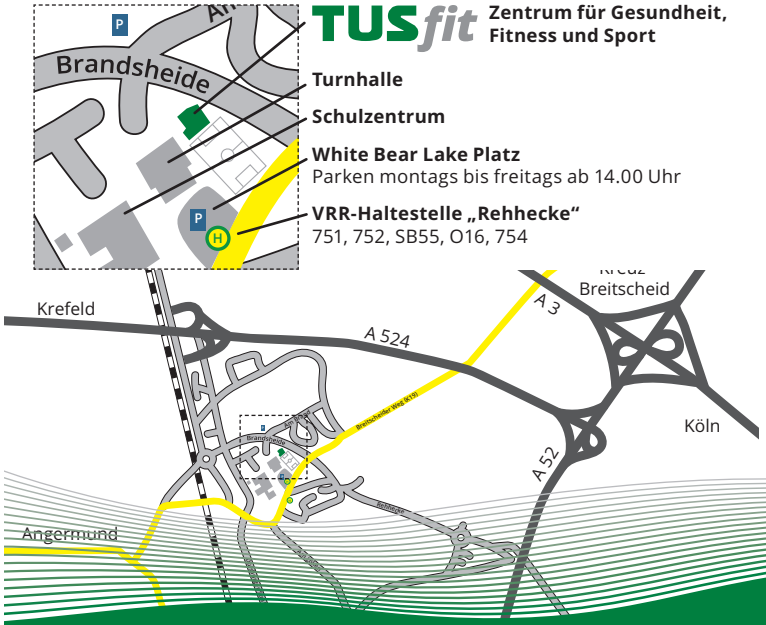
Dein Ansprechpartner

Alexander Kraus

E-Mail:
Alexander.kraus@tusfit.de
Telefon:
02102 / 74005-23

POLAR®

So finden Sie zu uns:



Öffnungszeiten im TUSfit

Montag bis Freitag ..... 07.00 – 22.00 Uhr
Samstag/Sonntag ..... 09.00 – 19.00 Uhr
Feiertag ..... 10.00 – 18.00 Uhr

Änderungen vorbehalten! Stand 09.Mrz.18

TUSfit

Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

POLAR® CLUB

POLAR CLUB

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tusfit.de

Wir bewegen Lintorf!

Wie funktioniert Polar Club

Erstellung deines Polar Flow Webservice Kontos
Gerne unterstützen wir dich dabei und legen gemeinsam dein Konto hier im TuSfit an.

Anlegen des Herzfrequenz- bzw. Puls-Sensors
Diese Sensoren inkl. Gurt / Armband erhältst du an der Infotheke.

Anmeldung für dein Training
Melde dich im Studio für dein Training (Gerätetraining oder Sportprogramm) an.

Trainiere im TuSfit
Führe dein Training im Studio oder im Sport-Programm durch. ☺ ☺ ☺

Werte dein Training aus
Über dein Polar Flow Konto kannst du dein Training auswerten. Die Analyse der monatlichen Trainingszusammenfassung gibt dir Aufschluss über deine Fortschritte.

Polar Flow Beispiel - Auswertung

Trainings - Auswertung

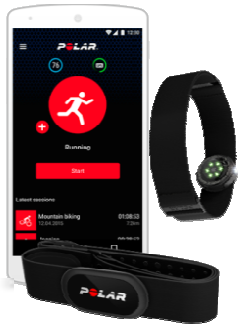
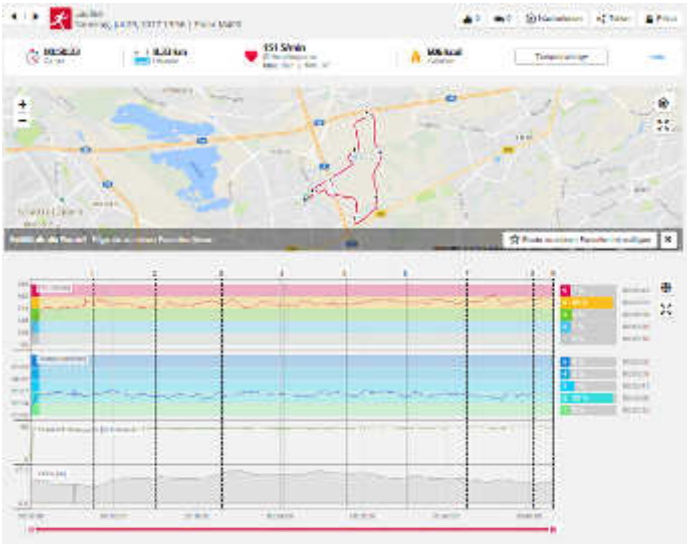
Aktivitätszusammenfassung

TUSfit Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

Betreuung hört nicht an der Studiotür auf.

Über die kostenfreie Polar Beat App in Kombination mit einem OH1 sowie H7 oder H10 Sensor kannst du auch außerhalb des TuSfit trainieren!
(Radfahren, Laufen, Schwimmen, etc.)

Deine Trainingsdaten landen selbstverständlich auch in deinem Flow Konto.



POLAR BEAT