

# Περιεχόμενα

|  |    |
|--|----|
| Εισαγωγή.....  | 5  |
| <b>Κεφάλαιο 1</b>  |    |
| Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης .....   | 7  |
| <b>Κεφάλαιο 2</b>  |    |
| Παροτρύνετε τους ασκούμενους να σκεφτούν για<br>τη συμμετοχή τους στο γυμναστήριο .....    | 13 |
| <b>Κεφάλαιο 3</b>  |    |
| Μάθετε στους ασκούμενους να παρατηρούν τη<br>συμπεριφορά τους .....                        | 19 |
| <b>Κεφάλαιο 4</b>  |    |
| Μάθετε στους πελάτες - ασκούμενούς σας να βάζουν στόχους....                               | 25 |
| <b>Κεφάλαιο 5</b>  |    |
| Επιβραβεύστε τη συμπεριφορά και αυξήστε<br>την αυτοπεποίθηση των ασκουμένων .....          | 35 |
| <b>Κεφάλαιο 6</b>  |    |
| Βελτιώστε την επικοινωνία με τους πελάτες σας .....  | 47 |
| <b>Κεφάλαιο 7</b>  |    |
| Φροντίστε για τις σχέσεις μεταξύ των ασκουμένων.<br>Αυξήστε τη συνοχή στο γυμναστήριο..... | 53 |
| <b>Κεφάλαιο 8</b>  |    |
| Σύνοψη όλων .....  | 57 |
| Επίλογος .....   | 63 |
| Σχετική Βιβλιογραφία.....  | 64 |
| Παράρτημα Α.....   | 67 |
| Παράρτημα Β.....   | 69 |
| Σχετικές ερευνητικές εργασίες των συγγραφέων .....   | 72 |
| Σύντομα βιογραφικά των συγγραφέων .....  | 75 |