



PERSONAL TRAINING
VOEDINGSCONSULENT
LIFESTYLE COACH
SPORT
ENTERTAINMENT

TRAININGSMOGELIJKHEDEN

PERSONALTRAINING EN VOEDINGSCONSULENT

- 1 op 1
- Doel(en) stellen
- Training / Tijd bepalen
- Meting
- Voeding / Lifestyle

SELF DEFENCE (weerbaarheid omgang agressie d.m.v. communicatie- en fysieke training)

- 1 op 1
- Communicatie training
- Basisvaardigheden / (beroeps-)houding
- Agressie ombuigen
- Opkomen voor jezelf
- Grenzen stellen
- Ombuigtechnieken (verbaal)
- Fysieke ombuig -technieken
- Fysieke grenzen opzoeken
(Coördinatie, lenigheid/flexibiliteit, uithoudingsvermogen, snelheid en spierkracht)

Advies is om de trainingen minimaal 1 x per week te volgen.
Na 10 trainingen beschik je over theoretische kennis die je in de praktijk kunt toepassen.
Na 10 training zullen we evalueren of het resultaat naar wens is en zo nodig de frequentie aanpassen.

HIIT

- High-Impact-Interval-Workout
- 30 minuten Training
- Circuit uitvoering
- Cardio, spierkracht, uithoudingsvermogen
- Kracht, explosief, vet verbranding

POWERDANCE

- Dansvormen, Zumba, HipHop, Aerobics, Freestyle
- 60 minuten Work-out
- Dans met hoge intensiteit
- Een mix van power en dance
- Extra aandacht voor Core Training (bil-, buik-, rugspieren)

ALLE TRAININGEN WORDEN OP MAAT GEMAAKT,
ER WORDT REKENING GEHOUDEN MET o.a. EVT. BLESSURES,
JE LEEFTIJD, JE STEMMING,
DUS MET JOU EN JOUW WENSEN.

Kennis

Naast erkend gewichtsconsulent ben ik een gediplomeerd Personal Trainer.
Wat heb je nodig aan voedingsstoffen en welke trainingsmethode past bij jouw persoonlijke behoeftes. Wat is een realistisch termijn om jouw doel te behalen ? Ik maak een 'plan van aanpak' op maat.

Coaching

Meer inzicht in jouw eetgedrag, doelgericht trainen en bewuste keuzes.
Als gecertificeerd Agressie en Communicatie trainer komt meer het mentale aspect aan bod tijdens de training. (Je leert b.v. om beter grenzen te stellen, en wordt meer weerbaar).

Eisen & erkenning

Omdat ik ben aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN) kun je ervan op aan dat mijn praktijk voldoet aan zeer strikte eisen:

- In ben in het bezit een erkend diploma Gewichtsconsulent
- Ik volg regelmatig bij- en nascholingen.
- Afslankproducten verkoop ik niet.

STEPS

- Freestyle Steppen op een Step
- 45-60 minuten
- Fun Factor en uitdaging op een step met opzweepende muziek
- Uithoudingsvermogen en coördinatievermogen

TOTAL BODY EFFECT (OOK VOOR 50 +ERS)

- 30 minuten Cardio Work-out
- 30 minuten Power Work-out
- High Low Aerobics / Steps

BOOTCAMP (OOK VOOR 50-plussers)

- Interval outdoor Work-out
- 60 minuten training
- Circuit uitvoering
- Cardio, spierkracht en uithoudingsvermogen
- Kracht, explosief, vet verbranding



PERSONAL TRAINING
VOEDINGSCONSULENT
LIFESTYLE COACH
SPORT
ENTERTAINMENT

PRIJSLIJST TRAININGSMOGELIJKHEDEN (INCL. BTW)

Training	Persoonlijk	30 min.	60 min.
PT	1 pers. 2 pers. 3 pers.	30,- p.p.* 40,- totaal* 50,- totaal*	50,- p.p.* 60,- totaal* 70,- totaal*
Voeding advies Voeding schema	1 pers.	30,- p.p.* 20,- extra	50,- p.p.* 20,- extra
Self defence weerbaarheid	1 pers.	30,- per keer	50,- per keer
10 rittenkaart 3 maanden geldig	Strikt persoonlijk	Profiteer van jouw voordeel 10 voor 9!	Profiteer van jouw voordeel 10 voor 9!
In te huren voor:			
HIIT, Steps Powerdance Total Body Effect			**vraag naar de mogelijkheden
Bootcamp			**vraag naar de mogelijkheden
scholen/ sportscholen			40,- per uur
Sportspecifiek Bedrijven Evenementen Feesten			1 uur 80,-* 2 uur 140,-* 3 uur 200,-*

**Pakket
voordeel:**
 Bij een PT les
 1 x gratis
 voeding schema

**Pakket
voordeel:**
 Bij een
 voedingspakket
 1 x gratis PT

**small-group
4-8 deelnemers
vraag naar de
mogelijkheden**

*Plus eventuele km vergoeding, reistijd, voorbereiding, aanschaffen materiaal, muziek, installatie, headset
 ** Groepslessen worden gegeven op sportcentra, zie het betreffende lesrooster