



Personal Trainer



Persoonlijke begeleiding

Soms is het prettig om met individuele begeleiding te trainen. Bijvoorbeeld bij herstel na een zware ziekte, ter revalidatie na een ongeval, als onderdeel van een programma bij overgewicht (obesitas) of bij een persoonlijk of specifiek trainingsdoel. Met onze Personal Trainer bepaald ú het trainingsdoel en krijgt u persoonlijke begeleiding op maat van onze (fysio)therapeut.

Trainen

Bij de training kan gebruik worden gemaakt van de aanwezige cardio- en fitnessapparatuur (loopband, steps, roeimachine, hometrainer en pully) en klein oefenmateriaal. Ook buiten oefenen behoort tot de mogelijkheden en kan een extra dimensie geven aan uw training.

Intake

Vóórdát u start met de Personal Training, wordt een uitgebreide intake afgenomen en diverse relevante tests gedaan. Hiermee wordt uw fitheid zoals conditie, uithoudingsvermogen, spierkracht bepaald en mogelijke klachten of aandoeningen in kaart gebracht.

Oefendoel

Gezamenlijk wordt bepaald een realistisch en haalbaar oefendoel gesteld, voor zowel de korte als de lange termijn. Met tussentijdse evaluatie momenten en metingen wordt bepaald of de training bijgesteld moet worden om het behaalde doel te halen. Volgens de 'SMART' methode werken we aan een specifiek, meetbaar, aantoonbaar, realistisch en tijdgebonden resultaat

Kleding

Het is fijn als u stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnengebruik zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding. Meenemen: handdoek om op te zitten/licgen en een felseje water. Voor buiten oefenen kunt u sport- of gym schoenen dragen.

Alleen of samen trainen

Individuele training houdt in dat uw eigen Personal Trainer een uur lang met u aan het trainen is. Maar het kan ook samen met een vriend(in), als wensen en oefenniveau ongeveer gelijk zijn.

Tarief

€60,- p.p. per uur	bij indivuele (één op één) begeleiding van uw Personal Trainer
€40,- p.p. per uur	bij 2 personen die door 1 Personal Trainer begeleidt willen worden

Docent

Uw Personal Trainer is een CIOS-bewegtherapeut of fysiotherapeut. Uw trainer is ervaren in het bieden van paramedische begeleiding en het opzetten van individuele trainingsprogramma's.

Instromen

Als u wilt kunt u na Personal Training altijd instromen in één van onze beweggroepen.

