



# PERSONAL TRAINER

## Persoonlijke begeleiding



Soms is het prettig om met een persoonlijke trainer te oefenen. Bijvoorbeeld bij herstel na een ziekte, ter revalidatie na een ongeval, als bij overgewicht (obesitas) of een persoonlijk of specifiek trainingsdoel. Met onze Personal Trainer bepaald je zélf het trainingsdoel en krijg je persoonlijke begeleiding op maat.

### 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 je training.

### Intake

Vóórdat je start met de Personal Training, wordt een uitgebreide intake afgenomen en diverse relevante tests gedaan. Hiermee wordt je 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 je stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnen bedoeld zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding. Meenemen: handdoek om op te zitten/liggen en een flesje water. Voor buiten oefenen kunt u sport- of gym schoenen dragen.

### Info

Voor info of aanmelden:

Tel: 0418 514841 / mail: [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)

### Docent PT

U traint o.l.v. onze gediplomeerde CIOS-beweegtherapeut (3-jarige opleiding). Dit is een trainingsdeskundige met aandacht voor diverse vormen van beweegplezier en ervaren in het opzetten van individuele trainingsprogramma's.

### Samenwerking fysiotherapie

Bij klachten of aandoeningen wordt uw training afgestemd met één van onze fysiotherapeuten (4-jarige opleiding), deze zijn BIG-geregistreerd.

### Alleen of samen

Personal training betekent eigenlijk trainen met je eigen docent (één-op-één). Maar om de kosten te verlagen of gewoon voor de gezelligheid, kan het ook samen met een vriend(in), mits jullie wensen en niveau ongeveer gelijk zijn.

### Voorwaarden

Het tarief is p.p. per les en wordt maandelijks betaald.

### Tarief p.p. per uur

€ 40,- 1x p.w.  
individuele begeleiding  
€ 30,- 1x p.w.  
2 personen (€ 60,- samen)