

Personal training FitsportLand Schiedam

Exclusieve training voor de cliënt die optimale begeleiding en resultaat wenst



Tijdens de training staat het nastreven van de doelstellingen van de cliënt 100% centraal. De trainer werkt met zeer persoonlijke gerichte trainingsprincipes en schema's om het beste op sportgebied en een gezonde leefstijl met de cliënt te behalen.

Uniek in FitsportLand is dat personal training wordt gegeven door Carlo en Diaan. Zij hebben afgelopen jaren veel leden geholpen naar een gezonde leefstijl. Er is aan Carlo en Diaan vaak gevraagd of zij willen gaan starten met personal training, helaas hebben zij dit wegens tijdgebrek altijd moeten afwijzen. Toch hebben zij nu naast de bedrijfsvoering van FitsportLand en alle lessen die zij geven de taak op zich genomen om tijd vrij te maken om hun idealen en kennis op sportgebied en voedingsgebied middels één op één begeleiding over te brengen op de cliënt.

Naast de vele opleidingen en ervaringen zijn zij volledig op de hoogte van de meest recente wetenschappelijk bewezen trainingen. Een meerwaarde voor de cliënt is dat zij naast fitnesstraining jarenlange ervaring hebben met alle groepslessen die een sportcentrum kan aanbieden. Dit biedt de cliënt de mogelijkheid om zijn eigen strategie en passie op sportgebied aan te geven en te integreren in de training. Naast alle mogelijke cursussen op voedingsgebied begint Diaan aan haar derde studiejaar van de bachelor opleiding Voeding en diëtetiek aan de Haagse hogeschool. De kennis van Diaan en de passie voor gezonde voeding van Carlo leiden tot een uitgekiend voedingsplan voor de cliënt.

Personal training kan niet vergeleken worden met een reguliere fitnesstraining. De cliënt heeft tezamen met de trainer een plan uitgestippeld om zijn of haar doelstellingen te behalen. De personal trainer gaat door middel van coaching en begeleiding met de cliënt deze doelstelling behalen.

Wat krijgt u bij FitsportLand Schiedam voor personal training.

- 2x per week trainen (1 x per week personal training en 1x per week zelfstandige training).
- Sportadvies: schema's en persoonlijke begeleiding.
- Voedingsadvies, wegen, meten en recepten.
- Coaching naar een gezonde leefstijl.
- Tijdens en na de training: 1x flesje water en koffie, thee of een eiwitshake.
- Mogelijkheid tot gebruik van alle sportzalen en benodigdheden tijdens de personal training.
- Naast contacturen kan de cliënt de PT-er altijd raadplegen voor concrete vragen.
- Sauna.
- Optimale inzet betekend resultaat in de afgesproken tijd.
- Tijden in samenspraak met cliënt en mogelijk van 07.00 uur tot 23.00 uur 7 dagen per week.

Het bedrag voor bovenstaande exclusieve faciliteiten en begeleiding is € 45,00 per les.

Meer informatie over personal training of het maken van en gratis intake/advies afspraak kan natuurlijk altijd. Tel: 010-4710404 Mail: fitsportland@online.nl

