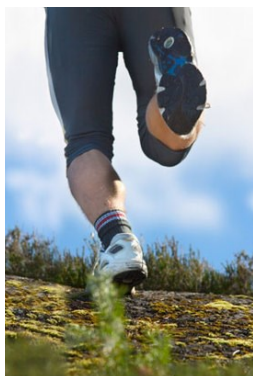


## Contact

Voor vragen over personal training, tarieven en aanmelding kunt u bij ons terecht via onderstaande gegevens.



Hoofdstraat 16  
5481 AG Schijndel

Telefoon: (073) 5475454  
E-mail: [info@fysiovanberkel.nl](mailto:info@fysiovanberkel.nl)  
Internet: [www.fysiovanberkel.nl](http://www.fysiovanberkel.nl)

# Personal training



Therapeutisch Centrum van Berkel



# Personal training

*Je wordt fitter en sterker.  
Je gaat je beter voelen en  
beter functioneren!*

## Personal Training?

Traineren met een personal trainer is leuk, inspirerend en heeft bewezen de meest effectieve begeleidingsvorm te zijn die u zich kunt wensen. De personal trainer stelt een **optimaal trainingsprogramma** voor u op, adviseert u op het gebied van voeding en ontspanning en helpt u met het stellen van reële doelen. Iedereen weet wel dat je alleen door middel van doorzettingsvermogen en tomeloze inzet, trainingsresultaten zult behalen. Alleen blijkt dat juist voor veel mensen moeilijk na te streven. Een personal trainer helpt u hierbij en weet u te motiveren, ook op momenten dat u het even niet meer ziet zitten. Kortom, met een personal trainer staat u er niet meer alleen voor!



De trainers zijn **gespecialiseerd in de begeleiding bij klachten en beperkingen** zoals rug-problematiek, pijn aan de nek, schouders, knieklachten, enz. Ook als u een chronische ziekte heeft, een verlaagde belastbaarheid vanwege uw leeftijd of lichamelijke beperking kunt u bij ons terecht. De training is in een **veilige omgeving waar iedereen op zijn / haar eigen niveau kan trainen.**

## Trainingsdoelen

U wilt bijvoorbeeld graag afvallen en een gezond gewicht, u wilt meer energie, een betere stressbestendigheid, een gezonde bloeddruk, een goede houding en een sterke rug, uw spieren en botten verstevigen, misschien heeft u wel een sportief doel voor ogen of wilt u uw sportprestatie verbeteren.

Door middel van gerichte oefeningen voor het hele lijf maar ook een voedingsplan en informatie over de effecten van training, blessures, preventie en gezondheid wordt u begeleid naar een gezonde en actieve leefstijl.

## Test

Voordat u start met de eerste personal trainingssessie krijgt u een uitgebreide individuele test van 1,5 uur. Hierbij worden uw persoonlijke fitheidsgegevens doorgenomen. Uw lichaamssamenstelling wordt gemeten en er worden een aantal testen gedaan op het gebied van uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie. Op basis hiervan wordt een persoonlijk trainingsschema gemaakt dat zowel effectief als gevarieerd is en specifiek gericht is op uw wensen. Zo is **uw training veilig en doelgericht en boekt u de meest optimale trainingsresultaten.**



## Plaats en tijd

De training vindt plaats in het trainingscentrum of in de trainingstuin van Therapeutisch Centrum van Berkel maar kan in overleg ook elders plaats vinden voor een sport specifieke training.

## Kosten

De kosten voor de training zijn afhankelijk van uw wensen, trainingsdoelen en het aantal trainingen per week. Wilt u meer informatie of een prijsofferte dan kunt u contact opnemen met onze praktijk of met één van onze trainers. Zie achterzijde van de folder.