

LET'S GET PERSONAL!

Een personal trainer is iemand die je helpt jouw doelstellingen te behalen. Net als een dokter iemand beter maakt of een fysiotherapeut je van je klachten af helpt, zorgt een personal trainer ervoor dat je fitheid verbeterd, je afslankt, strakker wordt en het allerbelangrijkste; dat jij weer lekker in je vel zit.

**ALLE AANDACHT
VOOR JOU**

**INTENSIEF WERKEN
AAN JE DOELEN.**

**AANDACHT VOOR
BLESSURES**



Kwestie van Gewicht
Gezondheidsstudio

De Waard 8B
4906 BC Oosterhout
06-28 28 99 82

WWW.KWESTIEVANGEWICHT.NL

WAAROM PERSONAL TRAINING?

Vaak is de reden om echt met een personal trainer aan de slag te gaan niet het trainingsschema's of de voedingsplannen, maar een stok achter de deur om gemotiveerd te blijven trainen.

De meeste mensen die starten met trainen houden het de eerste paar weken vaak wel goed vol. Maar wanneer je er even geen tijd voor maakt of dingen zitten tegen, wordt de verleiding groot om de training te laten schieten. De kans dat het dan niet bij die ene verloren training blijft is groot, waardoor je snel weer terug bij af bent.

Een personal trainer is meer dan iemand die jou alleen coacht op het fysieke aspect. Gedurende de trainingssessies komt vaak meer naar boven dan alleen maar de wens om fysiek afgetraind te zijn. Daarbij is het belangrijk om ook te kijken naar de redenen die jij hebt om je doelen te behalen en naar de oorzaken die het behalen van het resultaat in de weg zitten.



WIL JIJ OOK JE SPORTIEVE DOELEN BEHALEN MET BEHULP VAN EEN PERSONAL TRAINER?

Neem vrijblijvend contact met ons op.



Kwestie van Gewicht
Gezondheidsstudio

De Waard 8B
4906 BC Oosterhout
06-28 28 99 82

WWW.KWESTIEVANGEWICHT.NL