



Laurens Lindeman
PERSONAL TRAINING

#TrainMean #EatClean #LiveGreen

"A goal without a plan is just a wish"

WerkWijze

1. Een persoonlijk kennismakingsgesprek. Hierin vertel ik u mijn visie en werkwijze met betrekking tot training, voeding en ontspanning
2. Anamnese formulier invullen
3. Uitleg over voedingsplan.
4. Voor- en na foto's maken (optioneel).
5. Testen en meten indien van toepassing.
Dit houdt in:
 - Gewicht.
 - Vet percentage meting.
 - Persoonlijke hormonale profiel vaststellen (indien nodig en afgesproken).
6. Intake & bewegings assessment Hierin wordt door middel van verschillende oefeningen en bewegingen uw beginsituatie vastgesteld.
7. Begin van traject. U kiest een traject wat van tevoren met u afgesproken is.
8. Tussentijds meten van gewicht en vetpercentage.
Aan de hand evalueren wij met u, en passen wij waar nodig aan.
9. Na afloop meten van gewicht en vetpercentage.
10. Voor- en na foto's maken (optioneel).
11. Evalueren traject.
12. Plan opstellen voor de aankomende periode.

Diensten:

Personal Training

- Motivatie om het maximale uit uw training te halen.
- Combinatie van voeding, training, suppletie en meer...
- Trainen volgens principes die werken voor u.
- Op de sportschool of bij u thuis
- Maakt u gezonder, fitter en beter!

Personal Training

Losse sessies € 65,- per uur.

Personal Training PT- Ultimate

- 32 trainingen
- 16 weken, 2 keer per week € 1600,-
- € 50,- per uur

Personal Training PT- better

- 16 trainingen
- 8 weken, 2 keer per week € 880,-
- € 55,- per uur

Personal Training PT- Start:

- 8 trainingen
- 4 weken, 2 x per week € 480,-
- € 60,- per uur

Personal Hormonal Profiling

- Brengt uw hormoonhuishouding in de juiste balans
 - Uitgebreid voedingsplan (Hier wordt veel meer zelfstandigheid verwacht vergeleken met BodySupport)
 - Huidplooimeting en vragenlijst t.b.v. uw hormonale profiel
 - Individueel afgestemd voedings- training- en supplementenadvies
 - Maakt u gezonder, fitter en beter!
 - 12- punts huidplooimeting
 - Duur: 6 weken en dan evaluatiemoment
- Basiskennis is vereist m.b.t. training en oefeningen. Anders raadzaam om te combineren met PT- start.
- € 149,-

Online begeleiding

3 maandelijkse trainingsschema's inclusief 3 maandelijkse (per dag uiteengezet) zeer uitgebreide voedingsschema's € 149,-

Voor deze trainingsschema's is het belangrijk dat je een redelijke basis hebt, anders PT-start samen met online begeleiding, vraag naar de voorwaarden!

Tarieven

Alle aangegeven prijzen zijn inclusief BTW.

Laurens Lindeman Personal Training

#TrainMean #EatClean #LiveGreen