

# Fitness & Wellness

## PERSONAL TRAINING!

*THE WAY TO SUCCESS*

### Waarom Personal Training?

Personal Training is de nieuwste hit in fitnessland. Het is een manier van trainen waarbij persoonlijke aandacht, motivatie en het behalen van uw trainingsdoelstellingen volledig centraal staan.

Met Personal Training traint u onder begeleiding van een eigen persoonlijke trainer die een persoonlijk op maat gesneden trainingsprogramma biedt uitgaande van uw persoonlijke doelstellingen en wensen rekening houdende met uw sport- en medisch verleden.

Door frequente begeleiding en testen wordt uw vooruitgang direct zichtbaar of het nu gaat om gewichtsverlies, verbeteren van het fitheidsniveau, verkrijgen van meer energie, krachttoename, sportspecifieke ondersteunende training, preventief werken om (werkgerelateerde) klachten te voorkomen of juist te herstellen na een blessure of medische ingreep. Uw personal trainer biedt u daarbij alle kennis en motivatie die u nodig heeft om uw trainingsprogramma met succes te kunnen afwerken.

Personal Training staat voor functioneel trainen onder frequente begeleiding van een ervaren instructeur met moderne en uiterst geavanceerde trainings- en testapparatuur tegen een zeer aantrekkelijk tarief!

Vraag onze medewerkers naar de mogelijkheden en start vandaag nog met uw eigen Personal Trainer!

Personal Training; *the way to success!*



*sporten op hoog niveau!*