



INFORMATIE



DIENSTEN

TRAINING

Personal Training
Duo Training

Group Training
Trajecten

VOEDING

Voedingsadvies
Progressie meting

Supplementen

OVERIGE

APP
Zakelijk

Bedrijfsfitness

TRAINING

PERSONAL & DUO TRAINING

Met persoonlijke coaching krijg je begeleiding die volledig is afgestemd op jouw doelen en niveau. Of je nu kiest voor 1-op-1 training of samen traint in een duo, je profiteert van:

- Op maat gemaakte trainingen
- Persoonlijke aandacht
- Motivatie en ondersteuning
- Snellere resultaten

GROUP TRAINING

Group training is motiverend, afwisselend en gezellig! Samen met anderen werk je aan je doelen, of het nu gaat om kracht, conditie of plezier.

Onze lessen:

- **CrossFit:** Functionele training met kracht en conditie.
- **Project PWR:** Focus op sterker worden.
- **Project RACE:** Uithoudingsvermogen en kracht in één.
- **Project FitMom:** Uitdagende les voor zwangeren en/of onlangs bevallen moeders

Daarnaast organiseren we regelmatig **events** om jezelf uit te dagen!

12 WEKEN TRAJECT

Met intensieve coaching werk je gericht aan je doelen: fitter, sterker en gezonder!

- 1x per week Personal Training
- 3x progressie moment (wegen & meten)
- 24 credits voor groepslessen of vrij trainen
- Voedingsbegeleiding

VOEDING

VOEDINGSBEGELEIDING

Werk gericht aan een gezondere leefstijl en bereik jouw doelen!

- Voedingsadvies op maat
- 3 progressiemetingen om jouw resultaat te volgen
- Vergoeding mogelijk vanuit je zorgverzekering

PROGRESSIE METING

Wil je je voortgang inzichtelijk maken? Met onze progressiemeting krijg je een compleet beeld van je lichaamssamenstelling:

- Huidplooi, omvang, weegschaal & foto's ter vergelijking.
- Geschikt voor fitness, afvallen of aankomen.
- Los consult, mogelijk vergoed via je zorgverzekering!

SUPPLEMENTEN

Supplementen kunnen je helpen om je gezondheid te verbeteren, je fitnessdoelen sneller te bereiken, en tekorten aan essentiële voedingsstoffen aan te vullen.

Ze zijn een **aanvulling** op een gezonde voeding, maar **geen vervanging** ervan!

Onderstaande supplementen raden wij aan:

- **Vitamine D:** Belangrijk voor sterke botten en het immuunsysteem.
- **Magnesium:** Helpt bij spierherstel en ontspanning.
- **Creatine:** Verhoogt kracht en uithoudingsvermogen.
- **Omega 3 Olie:** Goed voor hartgezondheid en ontstekingsremming.
- **Elektrolyten:** Herstelt mineralen na intensieve training.
- **Eiwitrepen:** Handige snack voor spierherstel na de training
- **Pro 85 Eiwit:** Ondersteunt spierbehoud en -groei.

OVERIGE

APP

In onze app vind je onder ander het lesrooster, je facturen, de shop, de fitcommunity en je reserveringen.

Download deze via onderstaande QR code en maak je account aan.

Vul je persoonlijke gegevens in en kies jouw abonnement.



ZAKELIJK - BEDRIJFSFITNESS

Heb je een eigen onderneming? Dan kunnen de kosten voor PT en/of abonnement zakelijk opgevoerd worden. Vraag naar de opties.

Heb je werknemers of ben je een werknemer? Dan is er een mogelijkheid om via Bedrijfsfitness Nederland een abonnement af te sluiten.

Dit is voordelig voor zowel de werkgever als de werknemer.

Bekijk de opties via <https://www.bedrijfsfitnessnederland.nl>

CLINICS - EVENTS

Wil je een keer een prive groepsles ter kennismaking?

Denk aan teambuilding, sportles voor scholieren, andere teamsporten.

Er zijn tal van mogelijkheden, neem contact met ons op.

GET STRONGER TOGETHER