



Personal Trainingstraject “Back2Balance”

Doel PT Traject Back2Balance

Met structurele Personal Trainingen starten om de basis te leggen voor spierversterking, flexibiliteit/stabiliteit, conditie en ontspanning. Deze doelen verder uitbouwen naar het persoonlijke gewenste resultaat. In dit traject werk ik met persoonlijke SMART doelen: **Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden.**

Inhoud PT Traject Back2Balance

Op basis van de SMART-doelen maak ik een trainingsprogramma voor jou met daarin i.i.g.:

- Warming-up d.m.v. makkelijk uitvoerbare yogaoefeningen
- Specifieke oefeningen voor de spieren die aandacht nodig hebben
- Cooling down met stretchoefeningen
- Op maat gemaakte, begeleide meditatie waarbij je d.m.v. o.a. visualisatie en ademhalingsoefeningen bewuster zult worden van je lichaam, van de effecten van de training en van het verschil tussen spanning en ontspanning, zowel fysiek als mentaal.
Deze meditatie kan tijdens de 1^e PT worden opgenomen (**gratis**), zodat je deze vaker zelf kan afluisteren op je mobiel.

Evaluatie na afloop van het kennismakingstraject

Hoe is het traject jou bevallen? Wil je dit traject voortzetten? Zo ja, en met welke frequentie en doelen?

Frequentie PT	Duur PT	Prijs PT		Prijs Kennismakingstraject (4 PT's)	
		aan-huis	in de praktijk	aan-huis	in de praktijk
in overleg	1 uur per PT	75 euro*	65 euro	300 euro*	260 euro

**Let op: prijs gebaseerd op woonplaats binnen een straal van 10 km vanaf de praktijk. Buiten deze straal zullen er extra reiskosten in rekening worden gebracht. Alle bedragen zijn inclusief 21% BTW*

Betaling

- *Het Back2Balance kennismakingstraject dient in 1 x na de eerste PT volledig betaald te worden. Pinnen is mogelijk.*
- *Het volledige PT Back2Balance traject dient per maand vooraf betaald te worden. Pinnen is mogelijk.*