

## **Wat is onze werkwijze?**

**Categorie : Over Ons**

**Gepubliceerd door [Admin](#) op 6/12/2011**

### Werkwijze

Met een 1 op 1 training werk ik met u aan uw wensen en doelen.

Samen bepalen wij een realistische doel en daar gaan we ons allebei 100 procent voor inzetten.

Naast een uitdagende en gevarieerde training ,ga ik met u aan de slag met uw voeding en leefstijl.

Ik ben de stok achter uw deur en motiveer en coach u niet alleen tijdens de training, maar als het nodig is ook daarbuiten.

Op die manier houd ik u gemotiveerd met uw doel voor ogen.

U zult versteld staan van uw resultaten die wij samen gaan behalen!â€™â€™

Aan iedereen die bij Exercise 4 you wil gaan trainen zal een vragenlijst worden toegestuurd. In deze lijst zal aan u een aantal vragen worden gesteld met betrekking tot dagindeling, werksituatie, eet en drinkpatroon, sportieve en medische geschiedenis, hobbyâ€™s etc. (het behoeft natuurlijk geen toelichting dat met de betreffende informatie uiterst discreet zal worden omgegaan).

Hierna zal er een intakegesprek plaatsvinden. Dit gesprek is bedoeld als eerste kennismaking tussen personal trainer en de klant . Hierbij zal worden gekeken naar de wensen en doelstellingen van de klant. Tevens zal de personal trainer zeggen hoe hij te werk gaat en welke vorm(en) van training het beste bij de persoon zal passen. Uiteindelijk zal er een volledig op u toegeruste trainingsmethode worden ontwikkeld waarbij de belasting steeds zal worden afgestemd op uw belastbaarheid.