

Maff

| PERSONAL TRAINING |

MORE ACTION FOR FUN



| PERSONAL TRAINING |

| PERSONAL TRAINING |

| PERSONAL TRAINING |

(START NU!)

IETS VOOR U?

Het is een mythe dat Personal Training alleen voor serieuze atleten, of voor superrijken is. Personal Training bij Maff is voor iedereen. Misschien vindt u dat één keer per maand genoeg is om u gemotiveerd en actief te houden. U kunt de hoeveelheid 'sessies' altijd aanpassen om uw doel(en) te bereiken. Met Maff bent u verzekerd van professionele begeleiding door gediplomeerde fysiotherapeuten & sportinstructeurs, die jarenlange ervaring hebben.

DRUKKE AGENDA

Maff onderscheidt zich van de 'gebruikelijke' sportschool door naar u toe te komen, bij u thuis of op een door u aangegeven andere (sport)locatie. Uw eigen Personal Trainer bij u thuis of op de zaak is ideaal voor iedereen met een drukke sociale en/of zakelijke agenda. Juist omdat u beseft dat tijd zo belangrijk is. Tijd die u creëert doordat sporten met uw Personal Trainer zoveel effectiever is.

Een Personal Trainer zorgt ervoor dat u zo effectief en verantwoord mogelijk traint. U wilt er immers zeker van zijn dat uw persoonlijke doelstellingen worden gehaald. Dit kan zeker ook belangrijk zijn als u herstelt van een blessure of lichamelijke klachten heeft.

ONZE WERKWIJZE

- STAP 1** Op de eerste plaats vindt er een vrijblijvend kennismakingsgesprek plaats. Tijdens dit gesprek kunt u uw wensen en verwachtingen aangeven. Aan de hand van uw persoonlijke informatie wordt gekeken naar uw fysieke en mentale uitdagingen. Naar aanleiding van dit gesprek maken we een actieplan en stellen we een offerte op. Dit gesprek kan zowel op een nader af te spreken (sport)locatie als bij u thuis plaatsvinden.
- STAP 2** Tijdens deze fase worden de voorbereidingen getroffen om een optimale start te maken. Zo bekijken we de aanschaf van de benodigde materialen en we bespreken de inrichting van uw trainingsruimte. Indien u gebruik wenst te maken van een sportschool wordt met u het juiste lidmaatschap bepaald.
- STAP 3** Maff begint altijd met een uitgebreide test. Dit wordt gedaan om de beginsituatie te bepalen. Op deze manier kunnen de juiste intensiteit en oefeningen worden bepaald.
- STAP 4** Aan de hand van de verkregen informatie wordt een definitief trainingsprogramma met een uitgekiend voedingsprogramma samengesteld. Daarbij staan natuurlijk uw wensen en mogelijkheden centraal.
- STAP 5** We gaan nu aan de slag!
- STAP 6** Afhankelijk van het gestelde doel bent u een bepaalde periode intensief aan het trainen geweest. Na deze periode wordt wederom de test afgenomen. Samen met uw Personal Trainer worden uw vorderingen geëvalueerd en eventueel het programma aangepast.

Kijk op de website www.moreactionforfun.nl voor meer informatie. Neem vandaag nog contact op met Maff en geef uw persoonlijke wensen en doelstellingen aan. Dan kunt u binnenkort al genieten van de voordelen van regelmatig trainen met uw eigen Personal Trainer!