

Beweeg- & Gezondheidscentrum Harga

Personal training | Small group training



Personal Training

Wil je een betere conditie? Afvallen? Herstellen na een blessure? Of wil je fitter worden en blijven, zowel fysiek als mentaal? Dan is een personal trainer iets voor jou.



Jasper van der Horst
Personal Trainer

Wij bieden training, begeleiding en coaching aan. Wij stemmen het trainingsprogramma af op jouw persoonlijke doelen en mogelijkheden. Daarnaast is er een goede samenwerking met de fysiotherapeut.

Door middel van een intake worden jouw persoonlijke doelen en mogelijkheden goed besproken. Er wordt een trainingsprogramma gemaakt aangepast aan jouw doelen.

Small Group Training

Is een personal trainer niks voor jou en wil je liever in een kleine groep jouw conditie verbeteren, afvallen, herstellen na een blessure? Of wil je fitter worden en blijven, zowel fysiek als mentaal? Dan is een small groep training iets voor jou.

Doordat je traint in een kleine groep (max. 8), is er veel ruimte voor persoonlijke aandacht. De les is daardoor voor zowel beginners als gevorderden geschikt. Door middel van een intake worden jouw persoonlijke doelen en mogelijkheden goed besproken. Er wordt een trainingsprogramma gemaakt aangepast aan jouw doelen.

Functional trainen

Wij maken gebruik van de trainingsmethode Functional Training. Bij Functional Training verbeter je jouw uithoudingsvermogen, kracht, stabiliteit, snelheid en flexibiliteit. De tijdsduur van de trainingen is rond de 60 minuten. De oefeningen zijn functioneel, d.w.z. dat het lichaam getraind wordt om activiteiten uit het dagelijks leven met gemak te kunnen uitvoeren. Bij veel oefeningen wordt er dan ook gebruik gemaakt van het lichaamseigen gewicht of materiaal dat het HELE lichaam uitdaagt om mee te werken bij de uitvoering van de oefening. Hierbij kun je denken aan oefeningen met kettlebells, sandbags, speedladders, powerchains etc. Het is mogelijk om zowel binnen als buiten te trainen.

Train je hele lichaam

Anders dan bij reguliere fitness, maak je bij functional training géén gebruik van standaard fitnessapparatuur. Je traint met je eigen lichaamsgewicht of met materialen zoals kettlebells, TRX, battleropes en sandbags. Daardoor train je niet maar één spiergroep per oefening, maar daag je je hele lichaam uit.

Effecten van functional training

- meer spieropbouw
- verbetering conditie
- hogere vetverbranding
- verbetering stabiliteit en houding
- meer kracht en uithoudingsvermogen

Tarieven

1x per week
Personal
Training
€ 42,00*
per week

2x per week
Personal
Training
€ 80,00*
per week

1x per week
Duo Training
€ 20,75*
per week
p.p.

2x per week
Duo Training
€ 41,50
per week
p.p.

1x per week
Small Group
Training
€ 9,25
per week
p.p.

2x per week
Small Group
Training
€ 17,50
per week
p.p.

*op basis van maandabonnement

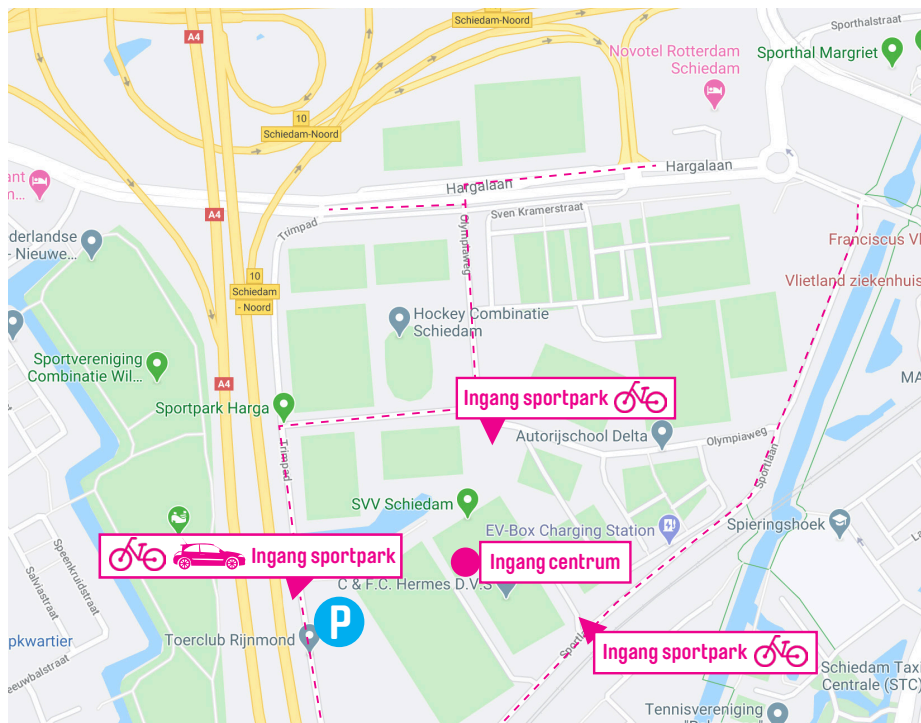
Gratis proefles ter waarde van € 42,00 | Geen inschrijfgeld ter waarde van € 15,00
Maandelijks opzegbaar per einde van de maand

Leden van Hermes DVS, VFC, SVV, HBSS, HCS krijgen 5% korting
Studenten krijgen 20% korting bij vertoon studentenpas

Interesse?

Bel dan naar 0101 474 82 00 of mail naar info@moveogezondheid voor meer informatie of het maken van een afspraak.

Routebeschrijving



Beweeg- & Gezondheidscentrum bevindt zich samen met Hermes-DVS in hetzelfde pand. Zodra u het pand ziet van Hermes-DVS weet u dat u goed zit. De ingang bevindt zich aan de zijkant van het pand. U hoeft alleen maar de groen lijn te volgen.

Er zijn ruime parkeerplaatsen. Bent u slecht ter been, dan kunt u langs het speeltuintje rijden naar de invalidenparkeerplaatsen. Deze staan aangegeven met borden. Is dit ook nog te ver lopen voor u, dat kunt u nog verder rijden tot aan de ingang.

Op onze website kunt u de uitgebreide versie van de routebeschrijving downloaden.

Beweeg- & Gezondheidscentrum Harga

Trimpad 12
3118 JJ Schiedam

Voor meer informatie kunt u kijken op www.bgharga.nl

