



**Snel en effectief
uw doel behalen?**

**KIES VOOR:
PERSONAL TRAINING!**

Naast de mogelijkheid tot gevarieerd en gezellig sporten staat kwaliteit hoog in het vaandel bij Sportcentrum Jan de Rooy. Een goede intensieve begeleiding biedt hierbij extra mogelijkheden om uw gewenste resultaat te bereiken. Om dit te realiseren biedt Sportcentrum Jan de Rooy u dan ook de mogelijkheid om te sporten onder begeleiding van een Personal Trainer.

Er zijn verschillende Personal Trainers beschikbaar binnen het sportcentrum waardoor u zelf iemand kunt selecteren op de kwaliteiten en specialiteiten die u aanspreken. De Personal Trainers werken volgens een internationaal concept, genaamd LAPT, waarvoor ook speciale trainingsprogramma's zijn gevolgd en behaald. Deze nieuwe vorm van training is individueel mogelijk maar ook tot een combinatie van één op vier personen. Dit concept maakt Personal Train-

ing haalbaar en betaalbaar voor iedereen. Daarnaast biedt Sportcentrum Jan de Rooy dit zowel voor leden als niet leden aan.

Behaal uw persoonlijke doel

Personal Training is de manier om uw lang gekoesterde doelen eindelijk te behalen. Samen met uw trainer bespreekt u de te behalen doelen zodat er een trainingsschema in elkaar kan worden gezet. Vanaf dat moment gaat u daar één of meerdere mo-

menten per week samen aan werken. Samen heeft u de beschikking over diverse ruimtes en de toegang tot het gebruik van materialen ter ondersteuning van uw opgestelde programma. De trainingen kunnen zowel binnen als buiten het sportcentrum plaatsvinden. Naast een passend trainingsschema en aansluitend voedingsadvies is uw trainer ook uw maatje. Hij helpt, motiveert en heeft er alles voor over om samen met u het vastgestelde doel te behalen.

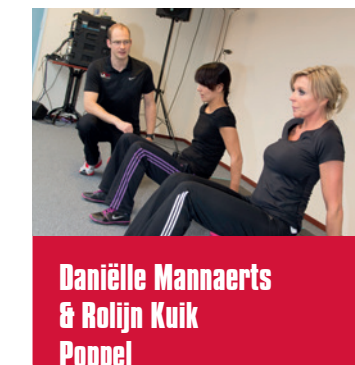


**"Ik zou iedereen
Personal Training
aanbevelen!"**

**"Wat me erg
aanspreekt is
het verleggen van
je eigen grenzen en
de belangstelling
vanuit onze
Personal Trainer."**



**Jan Hein van der schoot
37 jaar
Hilvarenbeek**



**Daniëlle Mannaerts
& Rolijn Kuik
Poppel**

Schud je spieren wakker en word sneller fit

Mijn naam is Jan Hein van der Schoot en samen met mijn vrouw en kinderen woon ik in Hilvarenbeek. Sinds anderhalf jaar maak ik gebruik van de Personal Training binnen het sportcentrum omdat ik wat kilo's kwijt wilde raken en op zoek was naar meer structuur in mijn eetpatroon. Ik train sindsdien twee keer per week met mijn Personal Trainer Jan. Toen ik begon woog ik 115 kilo en inmiddels weeg ik ongeveer 94 kilo. Ik haal veel voldoening uit mijn trainingen met Jan, voel me fitter en ik eet bewuster. Mijn buik was echt mijn "probleemgebied" en daar hebben we samen hard aan gewerkt. Jan heeft me hier echt in gesteund en mijn spieren wakker geschud. Ik merk dat mijn conditie echt is verbeterd en dat ik minder snel kwaaltjes en pijntjes heb. Ook qua kosten hoeft je het niet te laten, het is maar net waar je, je geld aan uitgeeft. Ik zou iedereen Personal Training aanbevelen!

Het geeft energie en dat is tof

Ik sport al een tijdje bij Sportcentrum Jan de Rooy en sprak Rolijn na haar zwangerschap bij de peuterspeelzaal over starten met sporten. Samen hebben we toen besloten om Personal Training te gaan volgen. Zo hebben we een leuk momentje samen en sporten we onder goede begeleiding. Wat me erg aanspreekt is het verleggen van je eigen grenzen en de belangstelling vanuit onze Personal Trainer. We volgen deze manier van trainen nu bijna een jaar en het is erg leuk om persoonlijke resultaten te boeken en lekker fit te zijn en te blijven, aldus Daniëlle.

Een goede opbouw na mijn zwangerschap

Na mijn zwangerschap wilde ik het sporten weer op een goede manier opbouwen. Het persoonlijke advies en het passende trainingsschema was voor mij dan ook ideaal. Ik ben me veel bewuster geworden van mijn lichaam en levensstijl. Deafsprake met onze Personal Trainer is een

stok achter de deur en onze trainer Jan weet ons elke keer weer enthousiast te krijgen, aldus Rolijn.

Nieuw bij Sportcentrum Jan de Rooy; Knock-Out

Personal Trainer Remco Veraart, 27 jaar, is binnen Sportcentrum Jan de Rooy trainer van het sinds kort geïntroduceerde "Knock-Out". Tijdens een Knock-Out sessie krijg je bokshandschoenen aan. Je Personal Trainer houdt speciale "pads" vast waar je bewegingen op gaat uitoefenen. Samen met hem ga je een half uur aan de slag om alles even los te laten en conditioneel aan de slag te gaan. Remco adviseert Knock-Out als je wil werken aan vetverbranding, krachtverbetering, conditie wil opbouwen of gewoon als het je leuk lijkt om te doen!



**Anita Haayen
Goirle**

Je behaalt je doel met veel plezier

Tijdens één van mijn bezoeken aan de sportschool sprak ik Remco waarbij hij vertelde over Knock-Out. Hij was zo enthousiast dat ik een proefles met hem heb besproken om het zelf eens te ervaren. Die proefles is me erg goed bevallen!

Knock-Out is erg goed voor de vorm, zo doe ik veel oefeningen voor mijn buik en taille. Daarnaast draagt het bij aan je spieropbouw, bevordert het mijn reactievermogen en is het super persoonlijk. Remco zorgt op de juiste momenten voor een pauze en pept me echt op als ik het even nodig heb. Tijdens de trainingen met Remco kan ik mijn gedachten even helemaal los laten. Ik zou iedereen een proefles aanraden, als je het eenmaal hebt geprobeerd ben je verkocht!

Starten met Personal Training?

Bent u nieuwsgierig geworden naar uw persoonlijke mogelijkheden binnen de Personal Training?

Meldt u dan aan bij onze balie of neem telefonisch contact met ons op via tel. 013 - 534 2560.

Onze Personal Trainers kunnen niet wachten om met u aan de slag te gaan!



Jan DE ROOY
PERSONAL TRAINING
Powered by LAPT

Jan DE ROOY
PERSONAL TRAINING
Powered by LAPT