

## Aanbiedingen

1. **Start aanbieding t/m april 2021:**  
boek nu voor € 135,- 5 personal trainingen inclusief voedingsadvies en intake!



## Mogelijkheden

Er zijn veel mogelijkheden om training te geven en te coachen, zowel bij je thuis als buiten. Veel mensen willen niet direct naar een sportschool of gym. Daarom geef ik vaak training thuis en/of buiten.

- Bij je thuis, één op één, of gezellig met partner.
- Ergens buiten; park, strand. Jij mag kiezen!
- Bij voldoende inschrijvingen ook groepstrainingen buiten (minimaal 3 en maximaal 6 deelnemers). Tijdens deze trainingen werken we aan uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie.

Voordat ik met je ga trainen doen we altijd een intake. Ik kijk dan naar je wensen en doelen, maar ook waar je nu staat in relatie tot fitness en andere sporten/activiteiten:

- Wat is je doel en waarvoor wil je dat doel bereiken: afvallen, sterker worden, betere conditie, spiermassa opbouwen (en er gespierder uitzien) of een combinatie van deze doelen?
- Hoe vaak wil je trainen? Ik adviseer om minimaal 2x per week te trainen.



Effectieve trainingen om uw doel(en) te bereiken

## Contact



### Dick Kwabek

Anna van Hannoverlaan 28

2291 ZG Wateringen

mobiel: [06 17070002](tel:0617070002)

email: [info@kwabek.nl](mailto:info@kwabek.nl)

Website: <https://kwabek.nl>