

## Beschikbaarheid

Zaterdag 09:00 uur – 13:00 uur

Zondag 09:00 uur – 13:00 uur

Maandag 09:00 uur – 21:00 uur

Dinsdag 17:00 uur – 21:00 uur

Woensdag 17:00 uur – 21:00 uur

Donderdag 17:00 uur – 21:00 uur

Vrijdag 09:00 uur – 21:00 uur



Effectieve trainingen om je doel te bereiken

## Contact



### Dick Kwabek

Wateringen

mobiel: 06 17070002

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

website: [kwabek.nl](http://kwabek.nl)

## Mogelijkheden

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

### ❖ **Individueel**

Bij je thuis, één op één, of gezellig met partner.

### ❖ **Groepstraining**

Bij voldoende inschrijvingen ook groepstrainingen buiten (minimaal 3 en maximaal 5 deelnemers). Tijdens deze trainingen werken we aan conditie, kracht en coördinatie.

### ❖ **Bedrijfstraining**

Voor een team of afdeling een goede manier om aan teambuilding te doen.

Voordat ik met je ga trainen doen we altijd een intake. We kijken dan naar je wensen, doelen en 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? Mijn advies is om minimaal 2x per week te trainen.

## Aanbiedingen

### 1. **Fitness boost:**

Een intensieve en effectieve manier om snel je doel te bereiken:

Gedurende 5 weken 2x per week trainen, niet voor ~~€ 300,-~~ maar voor **€ 250,-!**

### 2. **Bedrijfstraining:**

Zorg voor bijvoorbeeld een ontspannen moment tijdens de lunch. We trainen op een locatie van jouw keuze. Dat kan op een parkeerplaats of in een park.

Prijzen op aanvraag en afhankelijk van aantal deelnemers en locatie.

### 3. **Groepstraining:**

Met 3 tot 5 personen lekker ergens bewegen.

Geen prijs per persoon maar **€60,- per training.**

Dus hoe meer deelnemers hoe voordeliger!



**Effectieve trainingen om je doel te bereiken**