

## Onze Personal trainers

Binnen Sportcentrum Numansdorp werken wij met twee personal trainers.

Machiel Neuwkoop van NEWbyM

En

Kristian Spry van Get fit Together

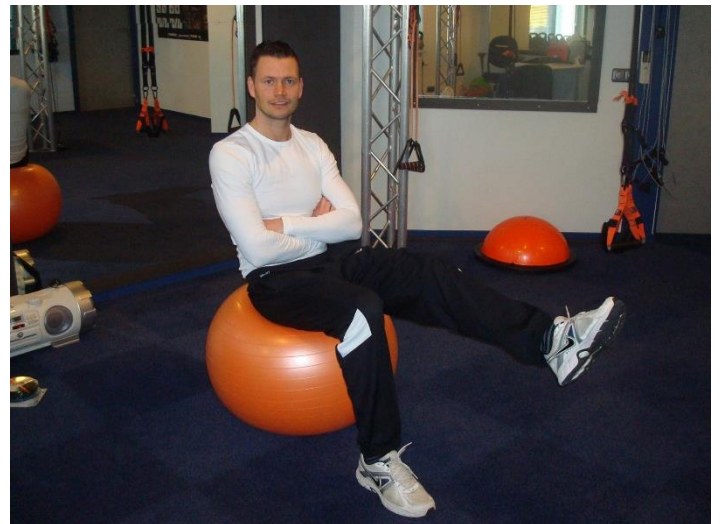
Zij werken als zelfstandige ondernemers binnen ons sportcentrum, dit houdt in dat zowel leden als niet leden van hun diensten gebruik kunnen maken.

De kosten voor personal training kunt u terug vinden op onze website.

De trainingen die zij met u doen kunnen zowel in de fitnesszaal van sportcentrum numansdorp plaats vinden als in een aparte trainingsruimte waar u 1 op 1 kunt trainen.

Vind u het leuk om met bekende samen aan jullie doelen te werken?

Dat kan ook, zij bieden namelijk ook small group trainingen aan. Deze groepen bestaan uit minimaal 3 en maximaal 6 personen. De kosten zijn per uur lager dan 1 op 1 trainen maar u heeft wel de voordelen van een personal trainer.



Mijn naam is Kristian Spry ik ben 37 jaar oud.

Al meer dan 7 jaar werk ik als fitnessinstructeur en lifecoach.

Met diverse diploma's op het gebied van training, voeding, lifestyle en massage heb ik in deze jaren menig klant geholpen naar een gezondere leefstijl.

Vaak zitten mensen in een vast patroon van geen tijd, stress en haastig bestaan. Dit resulteert in een laag energie level en weinig motivatie. Door 1 op 1 te trainen leer je goed omgaan met stress, voeding en training.

Gun jezelf een betere gezondheid en een energiekeer leven.

Neem ook eens een kijkje op mijn facebookpagina

[www.facebook.nl/getfittogethernumansdorp](http://www.facebook.nl/getfittogethernumansdorp)



Machiel Nieuwkoop

Personaltrainer & Lifestylecoach

Graag stel ik me aan je voor

Na het behalen van mijn VMBO T. examen heb ik de opleiding Sport & Bewegen gevolgd en afgesloten met de diploma's Fitvak A en Wellness massage.

Gemotiveerd door deze opleiding heb ik onlangs ook de vervolgstudies

Fitvak B, Fitvak B+ en Lifestylecoaching met succes afgerond.

Kortom, ik ben er klaar voor om met jou aan de slag te gaan!

Om jou persoonlijk te begeleiden met trainings- en voedingsadviezen als je werk wilt maken van je gezondheid en fysiek en daarbij wel een duwtje in de goede richting kunt gebruiken. Ik help je in het proces van afvallen bij (ernstig) overgewicht of obesitas.

Ik begeleid je met specifieke (Top-)sport trainingen om je te helpen je prestaties te verbeteren.

Samen gaan we voor het door jouw gekozen doel!

Lijkt dit je wat en ben je er klaar voor? Neem dan contact met mij op om vrijblijvend te informeren naar alle mogelijkheden!

<https://m.facebook.com/newbym96/?ref=bookmarks>