



NEEM
MEE!

ROBIN DE JONG

“Een gezond lichaam is belangrijk voor iedereen! Dit bereiken is niet altijd gemakkelijk. Jouw doelen staan centraal, samen werken we er naartoe.”

MOTIVATIE

Motivatie komt van binnen. Daarom ga ik je helpen om je deze motivatie te laten verbaliseren en om te zetten in resultaat!

BEGELEIDING

Fit wordt je niet alleen in de sportschool. Wij nemen ook jouw lifestyle kritisch onder de loep, om je gezonde gewoontes een boost te geven!

RESULTAAT

Resultaat kun je zien! Door verschillende meet- en weegmomenten tijdens jouw route naar succes, monitoren we samen alles tot in de puntjes om je doel te behalen.



PERSONALCOACH.NL

"Jij bent de expert van je eigen gezondheid! Daarom stellen we samen jouw doelen vast. Revalidatie of esthetische doelen, mentale gezondheid en fysiek fitter worden; voor iedereen is er een passend trainingsprogramma. Daarnaast ben ik altijd telefonisch voor je bereikbaar voor vragen of advies!"

SPECIALISATIE

- Personal coaching
- Lifestyle coaching
- Voedingsadvies
- Revalidatietraining
- Werkplek advies
- Small group training

TRAININGSPAKKETTEN

Transformatiepakket

Verandering staat hier centraal! Oude gewoontes inruilen voor nieuwe, gezondere gewoontes om zowel binnen als buiten de fitness af te vallen en/of spiermassa op te bouwen.

Revalidatie pakket

Zowel bij je thuis als in de fitness kunnen we aan jouw revalidatie doel werken na ziekte of ongeval. Functioneel trainen en opnieuw participeren is hierbij prioriteit!

Strong Body, Strong Mind

Dynamische kracht- en conditietraining gecombineerd met cognitieve gedragstherapie om zowel fysiek als mentaal sterker in je schoenen te staan en oude gewoontes achter je te laten.

CONTACT

Robin de Jong

T. 06-12592989

I. Ergofitnesshelmond.nl

E. Info@Ergofitnessrobindejong.nl



PERSONALCOACH.NL