

Inschrijfformulier Personal Training

A.u.b. duidelijk en volledig in blokletters invullen

Volledige naam: _____ M / V

Geboortedatum: _____

Burgerservicenummer: _____

Verzekeraar + nummer: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Rekeningnummer (IBAN): _____

Datum: _____ Handtekening: _____

Vink de gewenste optie aan

Trainingsduur ca. 60 min.

- | | |
|---|--|
| ☐ Intake: <i>Gratis</i> | ☐ 5-rittenkaart*: €165,- |
| ☐ Losse training: €35,- | ☐ 10-rittenkaart*: €300,- |
| ☐ Voedingsschema op maat: €30,- | ☐ SD Training Basispakket: €210,- |
| ☐ Trainingsschema op maat: €30,- | ☐ SD Training Uitgebreid pakket: €220,- |
| ☐ Sportmassage (ca. 30 min.): €25,- | ☐ SD Training Totaalpakket: €350,- |
| ☐ Fysiotherapie: €30,- (declaratie mogelijk) | ☐ SD Training Halfjaarpakket: €1430,- |
| ☐ Eenmalige huidplooi-/vetmeting: €15,- | ☐ SD Training Jaarpakket: €2705,- |

**Rittenkaarten zijn tot 1 jaar na aankoopdatum geldig, daarna vervalt deze. Rittenkaarten mogen niet worden verkocht aan derden en zijn persoonsgebonden.*

Het volledig ingevulde formulier kunt u inleveren aan de balie van Sportcentrum Physique of per mail insturen naar: info@sdtraining.nl.



Steve Bezemer: 06-23 19 43 01
Deniz Savasli: 06-30 36 28 57
Sportcentrum Physique: 078-641 43 40



www.sdtraining.nl





Pakketinformatie

- **SD Training Basispakket - €210,- (totaal korting €15,-)**

Dit pakket bestaat uit 5 personal training sessies, 2 huidplooï (vet) metingen plus een voedings- en trainingsschema op maat.

- **SD Training Totaal pakket - €350,- (totaal korting: €40,-)**

Dit pakket bestaat uit 10 personal training sessies, 2 huidplooï (vet) metingen, één voedings- en trainingsschema op maat.

- **SD Training Halfjaarpakket - €1430,-**

Dit pakket bestaat uit 52 personal training sessies t.w.v. €27,50 plus de mogelijkheid tot onbeperkt zelfstandig sporten in de trainingszaal gedurende 6 maanden (inclusief groepslessen), 3 huidplooï-/vetmetingen, een voedings- en trainingsschema op maat.

- **SD Training Jaarpakket - € 2705,-**

Dit pakket bestaat uit 104 personal training-sessies t.w.v. €26,- plus de mogelijkheid tot onbeperkt zelfstandig sporten in de trainingszaal gedurende 12 maanden (inclusief groepslessen), 6 huidplooï (vet) metingen, een voedings- en trainingsschema op maat.

Informatie conform aanbod

Intake

Onze vrijblijvende intakeprocedure is speciaal ontwikkeld om advies te kunnen geven over de indeling en structuur van het begeleidingstraject. Gedurende dit gesprek kunt u uw wensen en verwachtingen aangeven. Daaropvolgend bespreken wij uw doelstelling(en) en op welke termijn u deze doelstellingen wenst te realiseren.

Personal Training

Werkwijze: SD Training is gespecialiseerd in verantwoord bewegen. Door persoonlijke begeleiding en aandacht kunt u uw doelstelling(en) op een verantwoorde manier realiseren. Persoonlijke én lichamelijke ontwikkeling staan bij ons centraal. Tijdens de trainingssessies zult u altijd positief benaderd worden. Om de zes weken vindt er een evaluatie moment plaats waarin gekeken wordt naar de resultaten van uw persoonlijke en lichamelijke ontwikkelingen. Ook worden de trainings- en voedingsresultaten besproken. Voedings- en trainingsschema's op maat

Huidplooi metingen:

Indien u enkel interesse heeft in een huidplooi meting, dan is dat uiteraard geen enkel probleem. Waar is een huidplooi meting voor bedoeld? De huidplooi meting is de meest nauwkeurige methode om de vetmassa van uw lichaam te berekenen. De huidplooi meting wordt uitgevoerd met een Harpenden Skinfold Caliper (tang). Met deze tang wordt u op 12 verschillende lichaampunten gemeten. Uw vetpercentage wordt daarna berekend op basis van de gemeten waarden. Deze huidplooi meting zal circa 15 minuten van uw tijd in beslag nemen.

Voedingsschema op maat:

Een voedingsschema wordt op maat gemaakt op basis van uw persoonlijke doelstellingen, lichaamseigenschappen, leefstijl, voedingsvoorkeuren en eventueel supplementengebruik. Het aantal calorieën, koolhydraten, eiwitten, vetten en vezels wordt specifiek voor u bepaald op basis van het gemeten lichaamsvetpercentage.

Trainingsschema op maat:

Een trainingsschema wordt net zoals een voedingsschema op maat gemaakt en afgestemd op uw persoonlijke doelen en beschikbare trainingstijden. Uiteraard wordt er rekening gehouden met uw lichamelijke gesteldheid.

Fysiotherapie

SD Training richt zich ook op blessurebehandeling. Tijdens deze sessie zal er gekeken worden welke behandelvorm het beste van toepassing is voor uw blessure. Daarnaast spitst deze behandeling zich toe op de versteviging en het versterken van het geblesseerde lichaamsdeel. De fysiotherapeutische behandelingen zijn declareerbaar bij uw zorgverzekeraar mits u hier aanvullend voor verzekerd bent.

Sportmassage

Onze sportmassage zorgt voor het losmaken van eventuele spierknopen, hierdoor kunnen uw sportprestaties verbeterd worden.

Sportmassage zorgt er ook voor dat uw blessuregevoeligheid verminderd wordt. Deze manier van masseren zorgt ervoor dat afvalstoffen beter afgevoerd kunnen worden uit uw lichaam, waardoor uw spieren sneller herstellen. Houdt er wel rekening mee dat er stevig gemasseerd moet worden om spierknopen te kunnen losmaken. Dit kan soms niet prettig aanvoelen, maar bedenk dan dat u even door een zure appel moet bijten voordat u zich beter gaat voelen.