



HELMES&KERSBERGEN
personal training

Brochure



Wie zijn wij?

Helmes & Kersbergen is een jong en dynamisch bedrijf dat zich richt op persoonlijke begeleiding op het gebied van beweging, voeding en leefstijl. Twee enthousiaste, gemotiveerde en gecertificeerde trainers verzorgen deze persoonlijke begeleiding: Niek Helmes en Frank Kersbergen.

Niek Helmes

De werking van het lichaam in combinatie met voeding en beweging vind ik erg leuk. Met deze kennis weet ik dat je op verschillende manieren jouw gewenste resultaat kunt behalen. Het geeft mij een kick als iedereen die ik begeleid, zijn of haar persoonlijke doelstellingen haalt. Ik vind dat je niet alleen moet afzien: iedereen kan de realistische doelstellingen bereiken die bij zijn of haar leefstijl past.

Tijdens mijn opleiding fysiotherapie heb ik veel kennis opgedaan. Hierdoor kan ik veel betekenen voor iedereen die aan de slag wil met zijn of haar persoonlijke doelstelling.



Frank Kersbergen

Beweging is een heel belangrijk onderdeel van mijn leven. Deze passie deel ik graag met andere mensen. Samen met advies over gezond eten vormt dit de basis van mijn aanpak.

Mijn cliënten doen de trainingen met plezier. Bovendien belasten zij alle spieren elke training op een andere manier.

Persoonlijke aandacht vind ik heel belangrijk! Niet alleen tijdens de trainingsmomenten, ik kan je ook bellen op een moment dat jij het niet verwacht!

Voldoende bewegen, gezond eten en persoonlijke aandacht. Deze combinatie is de sleutel tot succes!



Persoonlijke begeleiding

Met de persoonlijke begeleiding van een van de trainers van Helmes & Kersbergen bent u verzekerd van een op maat gemaakt bewegingsplan en, als het nodig is, een bijpassend voedingspatroon. De trainer let tijdens de training op uw houding, zodat u altijd verantwoord bezig bent. Ook probeert hij het uiterste uit u te halen voor een optimaal trainingsresultaat.

Functionele training

Functionele Training is een trainingsvorm die zich richt op de Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL), zoals wandelen, trappen lopen, vooroverbuigen, in de tuin werken, tillen etc. Kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithoudingsvermogen vormen de basis. Al deze facetten dagen we samen op diverse manieren uit: zo leert u de dag door te komen zonder ongemakken!

Aanbod

Sportmassage

Bij Helmes & Kersbergen geeft Niek Helmes de (sport)massages. Deze stemt hij volledig af op uw hulpvraag.

U kunt kiezen uit verschillende soorten massage:

- Ontspanningsmassage, o.a. voor de afvoer van afvalstoffen om spierpijn tegen te gaan
- Activerende massage, ter voorbereiding op een training
- Medische massage, ter preventie van blessures of ter ondersteuning bij herstel

Afslankprogramma

Wilt u verantwoord afslanken, aankomen of meer leren over een gezonde leefstijl? Dat kan! In 10 weken eet u aan de hand van een persoonsgericht voedingsschema. Wij helpen u graag uw persoonlijke doelstelling te bereiken: wij meten wekelijks o.a. uw gewicht, uw vetpercentage en uw spiermassa.

Voeding & Beweging is de perfecte combinatie!



Aanbod



Werkwijze

Helmes & Kersbergen hanteert in grote lijnen 4-stappen waardoor wij in staat zijn met onze kennis en kundigheid een verantwoord en persoonlijk bewegplan op te stellen. Officiële richtlijnen zoals de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en Het Voedingscentrum vormen een leidraad voor onze aanpak.

Intake

- Intakegesprek met een trainer naar keuze
- Medische gesteldheid
- Bepalen van de doelstelling
- Lichaamsanalyse

Evaluatie

- Wekelijkse meting
- Bewegingsanalyse evaluatie
- Omvang metingen
- Specifieke testen

Beweging

- Bewegingsanalyse
- Samenstellen van het beweegplan

Voeding

- Samenstellen van het voedingsplan

De bovenstaande benodigde stappen zijn afhankelijk van de persoonlijke wensen.





Locaties

Helmes & Kersbergen is niet alleen flexibel in de trainingsmethodes, maar ook in trainingslocaties. Zo is het mogelijk om in de sportschool te trainen, buiten en zelfs bij u thuis in een vertrouwde omgeving.

Sportschool

- Cardiofitness
- Krachtfitness
- Groepslessen
- Circuittrainingen.
- (Manueel) fysiotherapeut
- Sportieve omgeving
- Niet weersafhankelijk



Buiten

- Beweging in de natuur/
openlucht
- Niet gebonden aan
één locatie
- Volledig vrij in
trainingstijden
- Bootcamptraining



Bij u thuis

- Vertrouwde omgeving
- Wij komen naar u toe
- Wij verzorgen het
trainingsmateriaal
- Nóg persoonlijker
- Volledig vrij in
trainingstijden



Testimonials

Gelukkig is er voor vegetariërs ook voldoende afwisseling. Ik gebruik zelf veel vegetarische producten van Tivall en het voedingsschema komt veel met Quorn en Vivera producten. Ik ben goed geholpen bij het omrekenen en vergelijken van voedingswaarden van deze producten.

Sharla Changoer



Er werd mij verteld dat ik best wel eens wat extra's mocht nemen als ik wilde, maar dit deed ik niet omdat ik me strikt aan het dieet wilde houden. Het was heel fijn dat ik met al mijn vragen bij Niek en Frank terecht kon en zij me duidelijk en helder antwoord op mijn vele vragen konden geven.

Wouter van der Poel



Testimonials

De aanpak van Niek & Frank is zowel professioneel als prettig. Je voelt je direct op je gemak en het lijkt alsof ze je beter kennen dan jezelf wat betreft je sportieve vermogens. Ik moet prikkels krijgen om te presteren en dat doen Niek & Frank perfect! Als een ander een zachtere aanpak nodig heeft, dan voelen Niek & Frank dit ook aan.

Eric Norden



Door de Personal Training heb ik een stuk van mezelf teruggevonden; dit is voor mij het belangrijkste. Ik voel me weer helemaal de oude.

Yasmina Steehouder



U heeft er vast wel eens van gehoord: Personal training. Maar weet u ook wat het precies inhoudt en welke voordelen het voor u heeft? Een aantal redenen om te kiezen voor een personal trainer hebben wij voor u op een rijtje gezet:

- **U traint op afspraak**
- **Altijd "een stok achter de deur"**
- **7 dagen in de week, waar en wanneer het ú uitkomt**
- **Meer plezier in bewegen**
- **Gevarieerd en op uw interesses gericht trainen**
- **Elke training is aangepast aan uw leeftijd, wensen en medische conditie**
- **Minimale kans op blessures**
- **Maximaal resultaat**
- **Meer energie en minder stress**



HELMES&KERSBERGEN
personal training

Helmes & Kersbergen Personal Training

Gruttostraat 3

3405 WB Benschop

M 06 241 000 47 / 06 417 184 48

E info@helmes-kersbergen.nl

I www.helmes-kersbergen.nl