

Je **Personal** Trainer



Wie is Willem?

Leeftijd : geboren te Mechelen op 29 juli 1972

Studies :

- Regentaat Kinesithérapie , afgestudeerd in 1997
 - Coloma instituut te Mechelen
 - Eindwerk : 'Lichamelijke voorbereiding in de voetbalsport'
- Regentaat LO en Sporthumaniora
 - SIPHO te Boom

Verdere opleidingen :

- 2008 : orthomoleculaire geneeskunde, VOIW
- Sinds 2007 : opleiding 'medische oefentherapie' te Brugge
- Sinds 2006: opleiding tot 'Lifestyle Trainer'
- Sinds 2005 : 'Diabetes Personal Trainer'
- Sinds 2004 : 'Advanced Personal Trainer' bij PFF
- Sinds 2003 : verscheidene opleidingen aan de Fitness Academy :
 - 'Me as a personal trainer',
 - 'Make your business'
 - 'Building a relationship with your clients'
 - 'Train your clients longer'.
- Sinds 2002 : Begeleiding van chronisch vermoeidheidssyndroom en pijnpatiënten
- Sinds 2001 : Myofasciale Technieken
- Sinds 2000 : Bewegingsconsulent
- Sinds 1995 : Diploma van Jeugdtrainer

Lesgever / voordrachten :

- Sinds 2007 geeft Willem les aan de Fitness Academy en legt hij mee de basis voor beginnende personal trainers en groepslesgevers.
- Je kan Willem steeds vragen voor voordrachten of demonstraties rond gezondheid, wellness, voeding, training e.a...

Waar kan ik met **Willem** trainen?

- **In de 1ste 'Personal Training Studio' te Sint-Katelijne-Waver, Lagerheide 5.**
Wenst u om diverse redenen in een meer individuele sfeer te trainen, dan kan u terecht in zijn studio : 'Beweging In Praktijk'.
- **Wenst u bij u thuis te trainen? Geen probleem!**
Dit kan : na het opmaken van de offerte houdt niets ons nog tegen om er samen in te vliegen.
- **Op locatie**
Indien u wenst aan uw conditie te werken in een voor jou vertrouwde of optimale omgeving (berg, dal, sporthal, ...).

Voor een offerte of een 'in take' verslag :

bel 0477/80 50 50

Personal Training



Personal **Training** Lifestyle **Training**



- Hou je niet van drukke gyms en wil je de aandacht die je verdient?
- Krijg je bij goed weer opnieuw die kriebel om te gaan sporten maar verkies je buiten te trainen?
- Wil je meer gaan bewegen op momenten en locaties die jij verkiest?
- Voel je de behoefte of de noodzaak ook iets aan je levensstijl te veranderen?

Dan is Personal Training iets voor jou !

Willem Timmermans

Lagerheide 5 - 2860 Sint-Katelijne-Waver
0477 / 80 50 50



www.BewegingInPraktijk.be

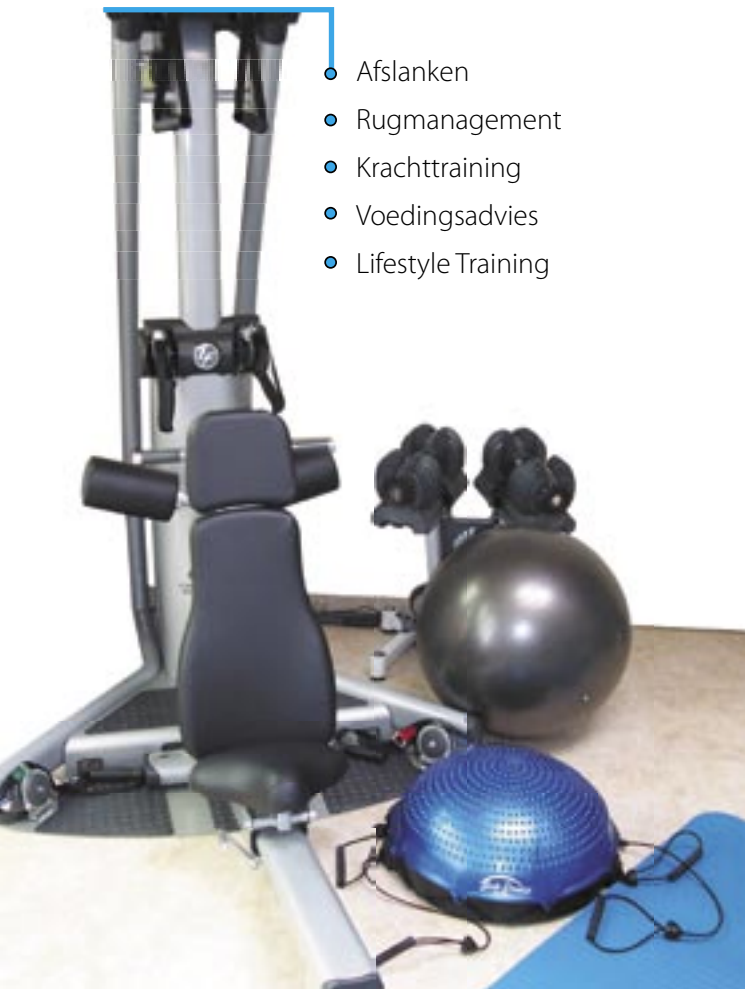
Wat is **Personal Training**?

'Personal training' (PT) is een term die in België nog niet echt ingeburgerd is, hoewel de meeste mensen wel een vaag idee hebben wat het inhoudt.

PT houdt in principe het volgende in :
'Het informeren, motiveren en begeleiden van een sporter op individuele basis om met hem/haar het gestelde gezondheids- of bewegingsdoel te bereiken.'

• Specialiteiten

- Afslanken
- Rugmanagement
- Krachttraining
- Voedingsadvies
- Lifestyle Training



Wat is **Lifestyle Training**?

'Lifestyle Training' zal de klant brengen tot een actievere levensstijl met een verhoogde levenskwaliteit tot gevolg. Dit niet alleen op fysiek, maar ook op sociaal en psychologisch vlak.

'Lifestyle Training' is altijd in relatie met fysieke activiteit. Maar het is meer dan dat! Er wordt gewerkt naar een betere gezondheid via een holistische benadering.

• Wat is het verschil met Personal Training?

Terwijl het bij 'Personal Training' vooral gaat om het sporten zelf en de technische aspecten ervan, gaan we bij 'Lifestyle Training' ook een positieve impact op de levensstijl beogen. Naast het trainen gaan we ook tijd voorzien voor gesprekken en tussentijdse evaluaties.

• Voor wie?

Voel je de behoefte of de noodzaak om je levensstijl aan te passen en vooral te behouden?
...Dan is Lifestyle Training iets voor jou !

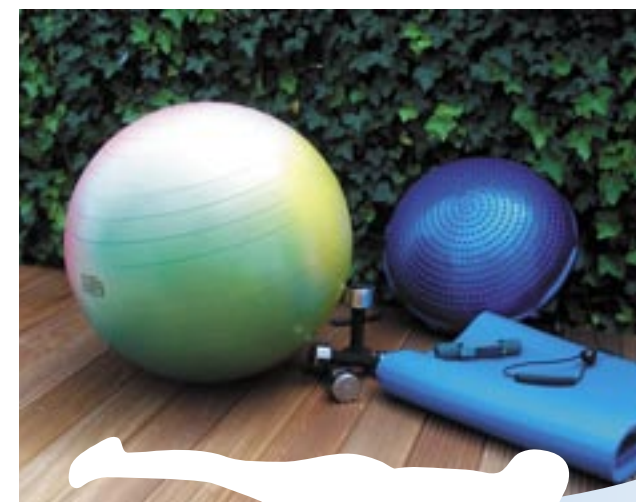
Voordrachten

Willem geeft sinds begin 2007 les aan de Fitness Academy en houdt ervan zijn ervaringen en kennis te delen met anderen.

Je kan Willem vragen voor het geven van infosessies, workshops, seminars of demonstraties betreffende gezondheid, voeding, training, aanpak van rugklachten e.a.

• Voor wie?

Bedrijven, sportclubs, verenigingen, fitnesscentra, wellnesscentra, ...



Willem Timmermans

Lagerheide 5

2860 Sint-Katelijne-Waver

Tel. 0477 / 80 50 50

www.BewegingInPraktijk.be

