

Personal Training, een oplossing voor de gezonde ondernemer!

Mijn naam is Lesley Verwoord en ik ben sporter in hart en nieren. Al mijn hele leven heb ik grote passie voor zeer uiteenlopende sportdisciplines. Mijn Defensie achtergrond (Luchtmacht, Korps Mariniers en Landmacht) heeft mij laten inzien dat, mits de juiste begeleiding, een menselijk lichaam in staat is om zich te ontwikkelen en zo mentale en fysieke grenzen te verleggen. Daarnaast heb ik 8 jaar lang als Club Manager gefungeerd bij een toonaangevend sportcentrum, waardoor ik een ruime kennis van beweging, voeding en de geschikte begeleiding heb ontwikkeld. Natuurlijk heb ik de benodigde rijks erkende (Fitvak) diploma's in mijn broekzak. Fitnesstrainer A, B en Personal Trainer! Sinds 1 oktober 2008 heb ik de keus gemaakt om als zelfstandig Personal Trainer een onderneming voort te zetten: Lesley Verwoord Personal Training & Projects.

Mijn visie is erop gericht dat ieder mens uniek is en dus ook persoonlijke aandacht verdient. Als (ex) Club Manager weet ik als geen ander dat leden van een sportcentrum erg gebaat zijn bij goede begeleiding. Echter stopt de begeleiding van een fitnessinstructeur bij het opstellen en veilig laten uitvoeren van een vrij algemeen trainingsprogramma. En daardoor wordt continuïteit bepaald door eigen discipline! Als Personal Trainer ontwerp ik daarentegen een trainingsperiodisering op maat en draag ik zorg voor de intensieve 1 op 1 begeleiding en de strikte bewaking van de voortgang, zowel binnen als buiten het sportcentrum. De klant wordt gestimuleerd om efficiënt prestatie te leveren, zodat maximaal rendement binnen een realistisch tijdspad bereikt gaat worden. Door 1 op 1 begeleiding ontstaat een vertrouwensband wat sterk bijdraagt aan het uiteindelijke succes.

Personal Training gaat verder dan het oplossen van gezondheidsproblemen. Afvallen en conditie opbouwen zijn vaak de doelstellingen die klanten in eerste instantie willen bereiken. Naarmate zij zich fitter en gezonder gaan voelen, komen ook de cosmetische doelstellingen om de hoek kijken. Zowel mannen als vrouwen, zakelijk



als privé, iedereen vindt het leuk om er goed uit te zien en hierover complimenten te krijgen. En daar is niets mis mee!

Voor het bedrijfsleven heeft veel baat bij Personal Training. Over het algemeen bestaat mijn klantenkring uit mensen met een modaal of hoger inkomen. Vaak zijn dit managers, directeuren en zelfstandige ondernemers. Deze doelgroep is druk en maakt weinig tijd vrij voor gezondheid en uiterlijk. Men vergeet dat een fit lichaam gezonder en dus minder vaak ziek is, meer zelfvertrouwen geeft en creatiever van geest is. Maar vergeet ook niet het gegeven dat; goed voorbeeld goed doet volgen! De lunchwandeling en het staand vergaderen hebben alleen zin als de leidinggevende het juiste voorbeeld kan geven. Dat juiste voorbeeld geldt tevens voor het bedrijfsfitnessabonnement. Vaak sporten alleen de medewerkers die toch al zouden gaan sporten. Dit terwijl juist de medewerkers die "moeten" sporten dit niet doen, omdat zij zich niet gedwongen voelen! Als een leidinggevende het juiste voorbeeld kan geven, dan zullen teamgenoten of medewerkers vanzelf "moeten" volgen. De gezonde onderneming begint bij de gezonde ondernemer!



It's time 2 get Personal!

Lesley Verwoord Personal Training & Projects
Hunneveldweg 6B
6903 ZM Zevenaar
0316-331782
www.personaltrainingprojects.nl
info@personaltrainingprojects.nl