

Personal Training



Bij TopSupport kunt u ook terecht voor Personal Training, sporten met een ‘eigen’ trainer.

U krijgt individueel begeleiding om uw sportieve doel te halen. Wat uw doel ook is, hoe goed of slecht uw conditie ook is. Wilt u meer gaan bewegen? Wilt u afvallen? Na een ziekte of blessure weer conditie opbouwen? Of traint u voor een evenement, van fietsvierdaagse tot (halve) marathon?

De voordelen van Personal Training

- Met uw eigen trainer sport u helemaal op maat. De personal trainer maakt een programma, speciaal voor u.
- Trainen kan op flexibele dagen en tijden. U bepaalt ook zelf hoe lang en hoe vaak u wilt trainen.
- Ook de locatie is flexibel, de personal trainer kan zelfs bij u thuis komen.
- Uw personal trainer helpt uw verwachtingen uitdagend, maar realistisch te maken en te houden. Niet is zo frustrerend om de handdoek in de ring te moeten gooien. Uw personal trainer helpt dat voorkomen en te zorgen dat u uw doel haalt.
- Door de begeleiding sport u verantwoord en veilig, met minder kans op blessures.

Voor wie?

Iedereen kan terecht voor Personal training van TopSupport, ongeacht uw doel, uw conditie of leeftijd. Vooral voor ondernemers en zakenmensen blijkt een personal trainer vaak een uitkomst. Ondanks de beperkte tijd door een volle agenda lukt het zo toch gezond en fit te blijven.

Uw Personal trainer

Tom Lumens is uw personal trainer van TopSupport. Een gedreven, ondernemende sportprofessional. Hij weet mensen op veel manieren te inspireren om fitter te worden, plezier te hebben in het sporten en persoonlijke doelen te bereiken.

Waarom bij TopSupport?

TopSupport ‘ademt’ sport, bewegen en gezondheid. Fysiotherapeuten, sportmassieurs, een sportdiëtiste, sportartsen en inspanningsfysiologen zijn de directe collega’s van uw personal trainer. Dus ook als u sportmedisch advies wil, voedingsadvies, een sportmassage of als er een keer iets is waar u behandeling voor nodig heeft, dan zijn de lijnen kort.

TopSupport heeft ook veel ervaring met (olympische) topsporters. Van die kennis en ervaringen laten we graag alle sporters die bij ons komen profiteren.

Afspraak maken of contact opnemen

Wilt u meer informatie of een afspraak maken? Neem dan contact op via onze site of per telefoon.

> Contact en route

 040 - 286 4144

 040 - 401 4205

 Bel mij terug

Het proces

Meer weten of aanmelden?

Wilt u meer weten over de kracht van personal training? Wilt u kennismaken of inschrijven? Neem contact met ons op en vraag naar personal trainer Tom Lumens.

Tarieven en vergoeding Personal Training

Voor Personal Training betaalt u per uur. Personal training valt niet onder de basisverzekering. Sommige zorgverzekeraars geven wel een vergoeding als u een aanvullende zorgverzekering hebt. Dat kunt u het beste navragen bij uw zorgverzekeraar.

[Tarieven Personal Training >](#)