**Blenckers Personal Training**

1-8-2013 door: Redactie

**Bedrijf Blenckers Personal Training Eigenaar Herm Blenckers Adres St. Odastraat 71 Plaats Melderslo Telefoon 06 36 04 52 42 E-mail info@blenckerspersonaltraining.nl Website www.blenckerspersonaltraining.nl Sector sport Start 1 mei 2013**

**Activiteiten**

Personal training bij een van de vestigingen van Fitklub of op een eigen locatie of in de natuur waarbij gestreefd wordt naar resultaten door een erkend internationaal gecertificeerde trainer.

**Doelgroep**

Voor mensen die effectief willen trainen en doelen willen bereiken op het gebied van fitness, dit kunnen verschillende doelen zijn. Er wordt ook gekeken naar je houding om blessures te voorkomen. Bestaande blessures kunnen verholpen worden door effectief te trainen.

**Onderscheidend vermogen**

Voor elke klant wordt bij Blenckers Personal Training een trainingsprogramma opgesteld afgestemd op de achtergrond, conditie en doelstellingen. Behalve sport spelen ook voedingsadvies, coaching en een bewegingsanalyse een belangrijke rol hierin. In een vragenlijst wordt eerst gevraagd naar dagindeling, werksituatie, eet- en drinkpatroon, sportieve en medische geschiedenis, hobby’s, enzovoort. Uiteraard blijft die informatie tussen de klant en Blenckers Personal Training. Daarna volgt een intakegesprek met de personal trainer. Samen met hem worden de wensen en doelstellingen besproken. De trainer legt uit wat zijn werkwijze is en overlegt welke trainingsvormen bij de klant passen. Vervolgens wordt er een trainingsmethode samengesteld, volledig op maat gemaakt. Er wordt gewerkt met het OPT model. Dit model is ontwikkeld door de NASM (National Academy of Sports Medicine) en wordt aangeduid met Optimale Prestatie Training. Het is gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijnen en principes uit de bewegingsleer. Elke fase binnen het (OPT) model is zo opgebouwd dat het iedere klant voorziet van een systematische opbouw waarmee progressie geboekt kan worden ten aanzien van elke persoonlijk doel. Tevens houdt het model rekening met de specifieke persoonlijke behoefte.