

## HALLO

Goed dat je serieuze interesse toont in een mogelijke samenwerking.

In deze PDF lees je meer informatie de begeleidingspakketten die ik bied.

In feite is het simpel... laten we eerst een afspraak maken voor een gedegen intake om goed te bepalen wat je wilt en waarom. Dan vul ik samen met jou de hoe en de waar in. Het moet effect hebben maar mag ook leuk zijn!

*"Verandering is niet makkelijk, wel simpel!  
Doelen stellen, stappen zetten, resultaten behalen".*

## JOUW KEUZE

Iedere persoon heeft een ander doel, andere aanleg, verschillende achtergrond en omgeving.

Personal Training is maatwerk. Vanuit mijn jarenlange ervaring zijn er drie (eigenlijk vier) typen begeleiding te bedenken. De intensiteit van de samenwerking verschilt en daarmee ook de prijs.

Op basis van een uitgebreide persoonlijke intake krijg je een advies en bepalen we welk pakket het beste past (of we maken een pakket op maat).

### 1. TESTPAKKET

Zelf aan de slag met een gedegen plan en trainingsschema op maat. The minimum!

- 1 x per maand meten, evalueren
- 1 x per maand PT/ test
- Persoonlijk trainingsschema
- 2-3 x per week zelf trainen
- Vanaf **159 euro** per maand (70 euro excl. Medico Vision lidmaatschap\*)
- Minimaal 3 maanden

### 2. TRAININGSPAKKET

Effectiever trainen samen met je trainer in combinatie met voedingsadvies. Maximize results!

- 1 x per maand meten
- 1 x per kwartaal voedingsanalyse
- 1-2 x per week PT
- 1-2 x per week zelf trainen
- Wekelijkse coaching opdrachten
- Vanaf **329 euro** per maand
- Minimaal 6 maanden

### 3. TRANSFORMATIEPAKKET

De optimale combinatie van training, voeding en coaching gericht op verandering van jouw gedrag en jouw levensstijl. The Holy Grail?!

- 1 x per maand meten
- 1 x per kwartaal voedings- en bloedanalyse / consult
- 2 x per week PT
- 1-2 x per week zelf trainen
- Wekelijkse coaching opdrachten
- Vanaf **799 euro** per maand
- Minimaal 6 maanden

\* Pakketten zijn inclusief lidmaatschap bij Medico Vision Sportstraining.

Lees verder... online optie!!

## 4. NIEUW! Online coaching

Je eigen coach via de FitMo app. Online apps zijn er genoeg, met heel veel verschillende functies, maar...bij de FitMo App zit jouw eigen coach achter de app en dat maakt het verschil. Ik begin ook online altijd met een persoonlijke intake via Skype (inclusief). Dit kan eventueel ook persoonlijk bij mij op locatie in de gym (exclusief 60 euro).

Binnen de FitMo App spreken we af hoe intensief het coachingspakket wordt.

- Begeleiding is online.
- Trainingsschema's, coaching- en voedingstips
- **79 euro** per maand



[GET YOUR 7 DAY FREE TRIAL](#)

Of stuur mij een [e-mail](#) voor een uitnodiging

### TIJD VOOR ACTIE

Ok! Tijd om de knoop door te hakken.

Je was op zoek naar een Personal Trainer? Die heb je gevonden.

Je bent niet happy met hoe het nu gaat, je hebt hulp nodig, Hulp om te bedenken welke stappen je vanaf NU gaat zetten om succesvol te zijn in het behalen (en/of bepalen) van je doelen.

Je hebt mijn website gelezen, deze PDF gedownload, misschien mijn profiel gelezen (of je gaat dat nu doen). Je loopt al een aantal weken, maanden, misschien jaren de beslissing voor je uit te schuiven...Waar moet je nog over nadenken?

Maak een afspraak en laten we aan de slag gaan. Spreek je snel!

*"Het begin is altijd het moeilijkst.*

*Ben je eenmaal bezig dan denk je altijd was ik maar eerder begonnen"*

### CONTACT

MA@K Personal Training  
p.a. Olympisch Stadion 23, Amsterdam  
M: 06-13169030  
E: [hallo@markpersonaltraining.nl](mailto:hallo@markpersonaltraining.nl)