

Kwaliteitsvoorwaarden

Personaltraining Texel Trainingen

Bij Personaltraining Texel staat kwaliteit aan de top. Daarom hebben we voor onszelf hier enkele voorwaarden aan gesteld. Deze voorwaarden staan als uitgangspunt voor het gehele traject wat we samen zullen doorlopen.

- De 1-1 en 2-1 trainingen worden uitgevoerd door een deskundige personal trainer. Je werkt met 1 hoofdtrainer maar het kan voorkomen dat je met een collega traint. Na 3 maanden word er gekeken of er van hoofdtrainer gewisseld word om weer nieuw impuls te geven aan de training
- Personaltraining Texel is een leerbedrijf en zo kan het zijn dat er een stagiaire aanwezig is. Pas bij goedkeuring van de klant kan het zijn dat hij/zij enkele opdrachten vanuit school uitvoert.
- De training staat altijd in dienst van de trainingsdoelstellingen maar kan worden aangepast door de trainer indien er een andere omstandigheden zijn.
- De trainingen staan zoveel mogelijk gepland op de momenten dat de klant wil trainen.
- Elke training staat in belang van de uiteindelijke doelstelling. Een training van Personaltraining Texel staat voor 60 minuten, gewerkt word op eigen niveau aan je uiteindelijke doelstelling.
- De trainer probeert een sfeer te creëren waarbij de klant het gevoel moet krijgen dat elke situatie bespreekbaar is.
- Naast kwaliteit op trainingsvlak bieden wij kwaliteit op persoonlijk vlak. Dit betekent voor ons dat de klant een luisterend oor kan verwachten, maar niet dat de trainer



overal een oplossing voor heeft. Wij stellen ons voor als Personaltrainer, een trainer die je traint om je fysieke doelstelling te bereiken en die je mentaal bijstaat om de oefeningen te volbrengen.

- Wij kunnen geen oplossing bieden voor fysieke blessures. Hiervoor verwijzen we je naar een fysiotherapeut of huisarts.



Kwaliteitsvoorwaarden Group

Training

Bij Personaltraining Texel staat kwaliteit aan de top. Daarom hebben we voor onszelf hier enkele voorwaarden aan gesteld. Deze voorwaarden staan als uitgangspunt voor het gehele traject wat we samen zullen doorlopen.

- De groupstrainingen binnen Personaltraining Texel worden uitgevoerd door een deskundige Personaltrainer.
- Personaltraining Texel is een leerbedrijf en dus kan het zijn dat een stagiaire ons ondersteunt. Wij toetsen de hem/haar op kwaliteit. Pas als wij hem/haar kwalitatief sterk genoeg achten kan het zijn dat indien dit van school moet, de stagiair een les of een deel van een les voor zijn rekening neemt.
- De trainingen heeft als doelstelling om het cardiovasculair vermogen in combinatie met kracht, lenigheid reactievermogen en stabiliteit te verbeteren.
- Binnen de les mag je er vanuit kunnen gaan dat de trainer in alle redelijkheid in staat is om binnen de les, indien nodig, de oefeningen aan te passen zodat deze voor bijna elk individu uitvoerbaar zijn.
- De lessen zullen voor 70% van de gevallen uit een circuit training bestaan. Daarnaast willen we de lessen ook graag leuk maken en zullen we een enkele keer per maand een training verzorgen die gericht op de specifieke doelstelling, maar daarnaast ook veel plezier geeft.
- Klant mag van de trainer verwachten dat de trainer naast het leiden van de training ook het individu coacht in het gebruik van de juiste gewichten. Echter achten wij de klant



zelf verantwoordelijk voor de keuze van de gewichten.
Wanneer iets te makkelijk of moeilijk is verwachten wij dan ook van de klant dat hij/zij dit zelf aangeeft.

- De trainer observeert, constateert en handelt hier naar. Hiermee bedoelen we dat de klant er vanuit moet kunnen gaan dat indien een oefening niet op correcte of veilige wijze wordt uitgevoerd dat de klant hierop wordt gecorrigeerd.
- Vragen per mail of telefoon zullen we ook tevens altijd beantwoorden.

