

# Welkom bij Home of Champions!

**Ben jij klaar voor verandering?**



Bij Home of Champions ben je aan het juiste adres als je samen met een gecertificeerde coach wilt werken aan een betere versie van jezelf! Afvallen, aankomen, gespierder-, fitter- of zelfverzekerder worden... **wij gaan jou helpen!**

Doordat wij al tientallen klanten hebben begeleid in het behalen van hun persoonlijke doelen weten wij inmiddels precies hoe wij dit het beste kunnen aanpakken, ook voor jou! Samen gaan wij kijken naar waar jij momenteel staat, waar jij graag naar toe wilt en hoe wij de weg het beste kunnen bewandelen.

Dit doen wij normaliter door **één-op-één begeleiding**. Dit betekent dat jij gekoppeld wordt aan één van onze coaches, die jou vervolgens gedurende het traject gaat ondersteunen in het behalen van jouw doelen. Jij mag zelf kiezen of je graag een mannelijke of een vrouwelijke coach wilt hebben, of beiden, of dat het jou niets uit maakt.

Mocht je het leuker of motiverender vinden om samen met een vriend(in), collega, partner, kennis of familielid te sporten, dan kunnen jullie kiezen voor **duo training**. Hierbij wordt hetzelfde aangeboden als de één-op-één begeleiding alleen trainen jullie samen onder het toezicht van de coach plus het scheelt in de uiteindelijke prijs, want die kun je door twee delen!

Als extra ondersteuning tijdens jouw traject kun je ook mee doen aan verschillende groepslessen, denk hierbij aan boksen, circuittraining, bootcamp, wandelen of hardlopen. Overigens, je hoeft niet per sé een traject aan te gaan om mee te kunnen doen aan de groepslessen. Als jij het leuk vindt om met een kleine groep te trainen, dan zijn onze groepslessen zeker een aanrader voor jou!

## Personal training

### Eén-op-één begeleiding

Als je kiest voor deze vorm van personal training train je één-op-één met één van onze gecertificeerde coaches. Samen met de coach wordt aan het begin van jouw traject een **persoonlijk plan van aanpak** gemaakt, waarbij de (eind) doelstellingen bepaald worden. Samen met de coach ga je aan de slag om stap voor stap vooruitgang te boeken en dichterbij de (eind) doelstellingen te komen.

De coach maakt een **trainings- en voedingsschema** voor jou. Deze schema's worden gedurende het traject doorlopend aangepast omdat jouw lichaamssamenstelling gaat veranderen gedurende het traject.

De fysieke trainingen vinden in principe altijd plaats in ons pand in Oirsbeek, tenzij in onderling overleg anders wordt besloten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het trainen bij de trappen bij Snowworld.

Wekelijks vind er een check-up en een check-in plaats. Tijdens de check-in zal de coach met jou evalueren hoe de week is verlopen en tijdens de check-up zal een progressiemeting worden uitgevoerd. De progressiemeting zal laten zien hoe je er op dat moment voor staat en of alles nog volgens plan verloopt of dat er wellicht iets veranderd moet worden.

Gedurende het traject heb je de beschikking over 24/7 contact via Whatsapp met de coach. De coach zal sowieso regelmatig contact hebben met jou om ervoor te zorgen dat alles conform plan verloopt. Zelf mag je natuurlijk altijd contact zoeken met de coach als je vragen hebt met betrekking tot het traject.

### DUO begeleiding

Voor de duo begeleiding geldt exact hetzelfde als voor de één-op-één begeleiding, met als grote verschil dat je bij deze vorm van begeleiding met twee personen begeleid wordt door de coach.

Bij deze vorm van begeleiding kun je dus een vriend(in), kennis, collega, partner of familielid meenemen, waar jij altijd samen mee traint onder toezicht van de coach.

De kosten van duo begeleiding zijn uiteindelijk goedkoper per persoon dan één-op-één begeleiding, omdat de totale kosten gedeeld kunnen worden door twee personen.

Zoals eerder gezegd, de rest is allemaal hetzelfde; dus beiden krijgen een persoonlijk plan van aanpak, trainings- en voedingsschema, wekelijkse progressiemetingen / check-ups en -ins en 24/7 contact met de coach. Indien noodzakelijk of gewenst worden twee coaches gekoppeld aan jullie.

Personal training of duo training bieden wij aan in trajecten van 3, 6 of 12 maanden. Hoe langer je het traject aan wilt gaan, hoe goedkoper de prijs. Extra trainingen kun je indien gewenst los bijkopen.

**Plan gerust een verblijvend gesprek** met ons in om je te laten adviseren in de keuze.

Een gesprek inplannen kan via DM, via de coaches of heel makkelijk via de agenda op de website.

## Groepslessen

Raak jij gemotiveerder van het trainen in / met een kleine groep? Dan zijn onze groepslessen zeker een aanrader voor jou! Momenteel kun je bij ons met de navolgende groepslessen mee doen; boksen, circuittraining, bootcamp, wandelen en hardlopen.

Wij zijn ons lesrooster momenteel nog aan het vormgeven en zijn tevens afhankelijk van het aantal potentiële deelnemers voor de groepslessen. Hierdoor kan het zijn dat sommige lessen worden samengevoegd of bij écht te weinig deelnemers verplaatst wordt. Dit zullen wij altijd ruim op tijd laten aan iedereen laten weten.

Voor deelname aan de groepslessen kun je een 5- of 10 rittenkaart kopen via onze app.

Maar... voordat je een rittenkaart koopt... doe gerust eerst een keer een proefles mee om te kijken of je het leuk vindt! Een proefles vraag je aan via de app, DM of één van de coaches.