



Ultimate Athletics

Prijslijst 2014

Personal Training / Coaching (prijs per uur)

€60.00

Intensieve 1-op-1 begeleiding om samen met de trainer(-ster)/coach uw doelen te behalen. Of dit nu gewichtsreductie, prestatieverbetering of gewoon een 'fitter' gevoel behalen inhoudt.

Voedingsadvies-/begeleiding

€75.00

Begeleiding bij het opstellen van een gezond voedingspatroon

Bestaande uit:

- Intake (+/- 45 minuten)
 - Opstellen voedingsadvies
 - Controle meting na een maand
-

Vitaliteitspakket (all-in: 6 weken)

~~€740,00~~ nu tot 2015: €620,00

Het All-In pakket bevat:

- een uitgebreide intake
 - fysieke testen (waaronder weging/meting, beweegscan, mentale test)
 - voedingsbegeleiding
 - tussentijdse progressie metingen
 - personal training (op basis van 1x per week intensief bij 2x per week trainen)
 - mental (lifestyle) coaching
-

Vitaliteitspakket (all-in: 12 weken)

~~€1195,00~~ nu tot 2015: €915,00

Follow-up pakket (4-weken)

€300,00

Na het voltooien van het eerste pakket, vindt er een assessment plaats om te kijken of uw doel(en) afdoende zijn behaald en of er eventuele andere doelen zijn die u graag nog wilt behalen. Dit pakket zal de voornaamste onderdelen van het eerdere pakket bevatten om het behalen van deze doelen óf gewoon het willen voortzetten van het bestaande coachingstraject in gang te zetten.

PT pakket 'kaal' (4 weken)

~~€240,00~~ nu tot 2015: €225,00

Dit 'basis' pakket bestaat uit:

intake (vaststellen doelen, algemene anamnese)

meting

beweegscan

opstellen trainingsschema

1 keer per week intensieve begeleiding op basis van 2-3 keer per week trainen

PT pakket (4 weken)

€315,00 nu tot 2015: €275,00

Intensieve 1-op-1 begeleiding om samen met de trainer(-ster)/coach uw doelen te behalen.

Of dit nu gewichtsreductie, prestatieverbetering of gewoon een fitter gevoel behalen inhoudt.

Dit pakket bestaat uit:

een uitgebreide intake

fysieke testen (waaronder wegen, beweegscan)

assessment van het voedingspatroon

opstellen van trainingsschema en voedingsadvies

Dit pakket is op basis van 1 keer per week intensieve begeleiding bij 2-3 keer per week trainen.

PT pakket 'kaal' (6 weken)

€360,00 nu tot 2015: €335,00

Dit pakket is gelijk aan het pakket van 'kaal' 4 weken, alleen met meer tijd voor de doelen en eventuele subdoelen.

PT pakket (6 weken)

€435,00 nu tot 2015: €375,00

Dit pakket is gelijk aan het pakket van 4 weken, alleen met meer tijd voor de doelen en eventuele subdoelen.

Medisch trainen of Revalidatie trainen (prijs per uur)

€60,00

Na een uitgebreide intake en anamnese (inclusief enkele beweegtsten), wordt er samen met u een duidelijk oefen-/trainingsplan opgezet. Hierbij zal de focus liggen op het 'opnieuw goed en verantwoord leren bewegen'.

Let wel: mocht er tijdens de intake blijken dat er contra-indicaties aanwezig zijn, dan wordt alles gestaakt tot u een beweegvrijwaring heeft gekregen van de arts. In dit geval wordt er, mits er wel op andere gebieden vrij bewogen kan worden, enkel €45,00 voor de intake gerekend.

Initiële intake (duurt ongeveer 1,5 uur)

€45,00

Bestaat uit een anamnese, beweegscan, voedingsscan en een korte oefening.



Ultimate Athletics