

Small Group TRAINING

Gezellig in een groep doelgericht sporten met een Personal Trainer. In onze Small Group Training ga je trainen met een Personal trainer, maar deel je de kosten en ook het plezier met elkaar. Ook binnen de groep zorgen we er voor dat je aan je persoonlijke doelen kunt werken.



De ideale training wanneer je liever niet naar de grote fitness ketens wil gaan waar je het gevoel hebt dat je aan je lot wordt overgelaten. Of gewoon omdat je je niet prettig voelt in een grote sportschool.

Small Group Training is een heel goed alternatief voor wanneer je de kosten van een 1 op 1 personal training te hoog vindt. Small Group Training biedt de voordelen van het intensief werken met een personal trainer, tegen een lager tarief en in klein groepsverband.

Wat is een Small Group Training?

Een Small Group Training bestaat uit maximaal 6 personen. Bij deze beperkte omvang is persoonlijke begeleiding in de training heel goed mogelijk en werkt het samen sporten extra motiverend en uitdagend. Het is mogelijk om je eigen groep te starten, met bekenden, vrienden, collega's of familie of je kunt deelnemen aan een door ons opgerichte groep. Een Small Group trainingssessie duurt 45 tot 55 minuten en de workouts zijn speciaal afgestemd op kleine groepjes en zijn voornamelijk gericht op conditie en functioneel trainen.



Keep in Control Sport en Fit is onderdeel van Keep in Control

Brielle • Maarland Noordzijde 19 • 3231 CE Brielle • 0181- 508 197 • www.keepincontrol.nl



Er is veel mogelijk:

- Cardio- en of krachttraining
- Lichaamshouding / souplesse
- Verbeteren van spieren en gewrichten
- Circuittraining
- Training op verschillende niveaus
- Spierversterkende training
- Opbouwen en/of herstellen na bijvoorbeeld trauma of ziekte
- Trainen in gezelschap om het plezieriger te maken
- Verbeteren van artrose, gewrichten en/of osteoporose klachten
- Fibromyalgie klachten herstellen

Voor wie is Small Group Training?

Small Group Training is voor iedereen geschikt die ervan houdt in groepsverband te sporten, maar ook graag de extra uitdaging van een persoonlijke gerichte training aan wil gaan. Wil je het rustig aan doen maar wel lekker bewegen en je gezondheid verbeteren, dan ben je welkom.

Wil je er fors tegen aan gaan en bepaalde doelen halen dan ben je natuurlijk ook welkom. Wij hebben voor iedereen een groep waar hij of zij zich prettig bij voelt.

Persoonlijke aandacht tegen een schappelijke prijs, met Small Group Training geniet je van persoonlijke begeleiding maar deel je de kosten! Trainen in een kleine groep motiveert je om gezamenlijk aan je gezondheid te werken en het is natuurlijk ook een stuk gezelliger!

Het is zelfs mogelijk om bij
Keep in Control Sport en Fit lekker
buiten te trainen!



Keep in Control Sport en Fit is onderdeel van Keep in Control
Brielle • Maarland Noordzijde 19 • 3231 CE Brielle • 0181- 508 197 • www.keepincontrol.nl