



STERKER MET ERVARING

STERKER DOOR ERVARING

JOUW DOEL
ONZE AANPAK
JOUW RESULTAAT



TARIEVEN

Je investeert niet in een schema.
Je investeert **in jezelf**.

Mijn coaching is geen standaard oplossing.

Elk plan dat je van mij krijgt is **persoonlijk, doordacht en gebaseerd op meer dan 25 jaar praktijkervaring**.

Ik kijk verder dan alleen training en voeding. Jouw doelen, jouw leefstijl, jouw belastbaarheid en jouw dagelijkse realiteit vormen samen de basis van een aanpak die **werkt én vol te houden** is.

Je krijgt geen kant-en-klaar schema, maar begeleiding, bijsturing en motivatie op de momenten dat jij het nodig hebt.

Je betaalt voor **resultaat, persoonlijke aandacht** en **ervaring** die het verschil maakt.



Mijn belofte:

Ik lever kwaliteit, persoonlijke aandacht en maximale inzet. Geen onnodige poespas, geen snelle verkooppraatjes. Gewoon eerlijk, effectief en met beide benen op de grond.



PERSOONLIJK

Jouw doelen, jouw situatie en jouw tempo staan centraal.



ERVARING

Meer dan 25 jaar kennis en praktijk. Dat merk je in elke aanpak en elk advies.



RESULTAATGERICHT

Geen vage beloftes, maar een duidelijke aanpak met meetbaar resultaat.



EERLIJK & BETAALBAAR

Ik vraag geen hoofdprijs. Je krijgt eerlijke tarieven voor kwaliteit en echte betrokkenheid.



Klaar om te investeren in jezelf?

Kies het coachingpakket dat bij jou past en zet vandaag nog de eerste stap.

STERKER DOOR ERVARING





STERKER MET ERVARING

Sterker door ervaring. 💙💛

Kennismaking (Gratis)

€ 0

- ✓ Vrijblijvend kennismakingsgesprek (30 minuten)
- ✓ Bespreken van doelen
- ✓ Kijken of er een goede klik is
- ✓ Geen verplichtingen
- ✓ Bij twijfel; advies over het te kiezen pakket.

Coaching pakketten incl. fitness, lifestyle en voeding

Kickstart + Intake

€149,- (eenmalig)

De ideale start van jouw coachingstraject.

Inclusief:

- ✓ Uitgebreide intake 60-90 minuten
 - ✓ Leefstijlanalyse
 - ✓ 2 weken 💛 Basis Coaching
 - ✓ Persoonlijk trainingsschema
 - ✓ Persoonlijk voedingsadvies
 - ✓ Supplementadvies (indien gewenst)
 - ✓ Doelinventarisatie
 - ✓ Uitleg over progressie en training.
-

Basis Coaching

€99,- per maand

Voor mensen die begeleiding willen, de stok achter de deur.

Inclusief:

- ✓ Alles uit Kickstart
- ✓ Maandelijks evaluatie (Online of telefonisch)
- ✓ Aanpassen trainingsschema
- ✓ Aanpassen voedingsschema
- ✓ WhatsApp-vragen
- ✓ Voortgangscontrole



Sterker met Ervaring
Sterker door ervaring 💙💛
Tarieven

info@sterkermetervaring.nl
<https://sterkermetervaring.nl>
06 19659844





STERKER MET ERVARING

Sterker door ervaring. 💙💛

★ Premium Coaching

€149,- per maand

Voor maximale begeleiding.

Inclusief:

- ✓ Alles uit Basis
- ✓ Wekelijkse check-in
- ✓ Onbeperkt WhatsApp-contact
- ✓ Techniekcontrole via foto's / video's
- ✓ Snelle aanpassingen
- ✓ Extra motivatie en coaching

Coaching pakket incl. voeding - excl. fitness

💙 Leefstijl Plus

€89,- eenmalig

Ideaal voor mensen die:

- Zelf al trainen en veel trainingservaring hebben
- Liever een andere sport beoefenen dan fitness
- Trainen bij een organisatie die mensen ook op fitness-gebied goed begeleid
- Liever geen trainingsadvies hebben

Inclusief

- ✓ Intake (60 minuten)
- ✓ Persoonlijk voedingsplan
- ✓ Leefstijlanalyse
- ✓ Supplementadvies
- ✓ Doelinventarisatie
- ✓ Advies voor hun training
- ✓ Evaluatie na 2 weken



Sterker met Ervaring
Sterker door ervaring 💙💛
Tarieven

info@sterkermetervaring.nl
<https://sterkermetervaring.nl>
06 19659844





STERKER MET ERVARING

Sterker door ervaring. 💙💛

💛 Leefstijl Coaching

€49,- per maand

Vervolg abonnement op de leefstijl plus.

Inclusief:

- ✓ Maandelijks evaluatie
- ✓ Aanpassingen voedingsadvies
- ✓ Gewoonte coaching
- ✓ WhatsApp ondersteuning
- ✓ Gewicht- en voortgangscntrole
- ✓ Motivatie en stok achter de deur

Coaching pakket enkel fitness



Fitness Start

€99,- eenmalig

Ideaal voor mensen die:

- Willen beginnen met fitness en niet goed weten waar ze moeten starten
- Na een blessure het fitnessen weer verantwoord willen opbouwen
- Onzeker zijn over de uitvoering van oefeningen
- Een trainingsschema willen dat rekening houdt met hun mogelijkheden en eventuele beperkingen
- Zelfstandig willen trainen, maar eerst een goede en veilige basis willen leggen

Inclusief:

- ✓ Intake (60 minuten)
- ✓ Doelinventarisatie
- ✓ Bespreken trainingsverleden en huidige belastbaarheid
- ✓ Inventarisatie van blessures en eventuele adviezen van fysiotherapeut/arts
- ✓ Persoonlijk trainingsschema
- ✓ Uitleg van het trainingsschema
- ✓ Samen oefeningen doornemen
- ✓ Advies over trainingsbelasting en opbouw
- ✓ WhatsApp-ondersteuning bij trainingsvragen
- ✓ 1x per 2 weken evaluatie



Sterker met Ervaring
Sterker door ervaring 💙💛
Tarieven

info@sterkermetervaring.nl
<https://sterkermetervaring.nl>
06 19659844





Fitness Coaching

€69,- per maand

Vervolgabonnement op Fitness Start voor mensen die graag begeleiding houden bij hun training.

Inclusief:

- ✓ 1x per 2 weken evaluatie
- ✓ Aanpassen van het trainingsschema
- ✓ Voortgangscontrole
- ✓ Advies over trainingsbelasting en progressie
- ✓ Techniekcontrole via foto's/video's
- ✓ WhatsApp-ondersteuning bij trainingsvragen
- ✓ Motivatie en stok achter de deur
- ✓ Rekening houden met veranderingen in belastbaarheid of klachten

Persoonlijk Trainingsplan — €69,- eenmalig

Voor sporters die zelfstandig kunnen trainen, maar een professioneel en persoonlijk opgebouwd trainingsschema willen.

Inclusief:

- ✓ Korte inventarisatie van doelen en trainingservaring
- ✓ Rekening houden met beschikbare trainingsdagen en faciliteiten
- ✓ Persoonlijk trainingsschema
- ✓ Oefeningen, sets, herhalingen en rusttijden
- ✓ Richtlijnen voor intensiteit en progressieve overload
- ✓ Eventuele alternatieven voor oefeningen
- ✓ Korte toelichting bij het schema

Niet inbegrepen: uitgebreide intake, WhatsApp-ondersteuning bij trainingsvragen, voedingsadvies en periodieke evaluaties.

Extra begeleide trainingen in de sportschool zijn altijd bespreekbaar.