

**sportcentrum
VAN ASDONCK**

Waar de kwaliteit ver boven de prijs uitstijgt.



*“No nonsense”, vertrouw op de **Schijf van Vijf***

- Velen gingen u voor sinds 1991 -

Info en/of inschrijven: 0655130656 www.asdonck.nl

AFSLANKEN EN FIGUURCORRECTIE

Inhoud

1. Doelstelling

2. De vier basiselementen van de cursus:

- Motivatie
- Eetgewoonten
- Bewegen
- Continuïteit

3. Algemene informatie:

- Omvang van de cursus
- Weegmomenten
- Eetdagboek
- Aanvang cursus

4. Het begeleidingsteam

5. Kostenplaatje

6. Geschiedenis

Doelstelling

Onze doelstelling is om binnen 10 weken minimaal uw streefgewicht te behalen. In overleg met u en een voedingsdeskundige wordt dit streefgewicht bepaald. Hierbij gaan we uit van uw eigen fysieke, mentale en sociale mogelijkheden. Na het behalen van uw streefgewicht geven wij u de mogelijkheid om dit streefgewicht te continueren. U heeft dan de mogelijkheid om zelfstandig door te blijven trainen, waarbij er regelmatig weegmomenten kunnen plaatsvinden.

De vier basiselementen van de cursus

Motivatie

Belangrijk is dat u zelf gemotiveerd bent om aan deze cursus deel te nemen. Wij, als begeleidingsteam, zullen u helpen om deze motivatie vast te houden en eventueel te versterken.

Eetgewoonten

In samenwerking met de diëtiste zal er gekeken worden wat uw eetgewoonten zijn. In overleg zal er gekeken worden of deze eetgewoonten aangepast moeten worden betreffende de hoeveelheid voedsel, het soort voedsel, het tijdstip van eten en de frequentie van eten.

Bewegen

Binnen ons programma heeft het plezier hebben in bewegen onze prioriteit. Bekeken zal worden wat uw huidig bewegingspatroon is en naar aanleiding daarvan, indien nodig, worden geoptimaliseerd. Naast de wekelijkse vaste groepstraining traint u daarbij wekelijks nog 1 keer zelfstandig. U mag zelf bepalen wanneer deze training u het beste uitkomt. U bent dus niet gebonden aan een wekelijkse vaste trainingstijd.

Continuïteit

Onze ervaring leert dat na het halen van uw streefgewicht, het moeilijk is deze vast te blijven houden. De kans dat u terugvalt in uw oude eet- en leefpatroon is reëel aanwezig. Daarom geven wij u na de cursus de mogelijkheid, om gedurende drie maanden nog begeleid te worden.

Algemene informatie

Omvang van de cursus

De duur van cursus bedraagt 10 weken. Na deze 10 weken heeft u de mogelijkheid om zelfstandig door te gaan met het programma en zullen wij u daar waar nodig mocht zijn stimuleren en begeleiden.

Weegmomenten

Op de door u gekozen vaste trainingsdag en -tijd, zal naast deze groepstraining altijd een weegmoment plaatsvinden. Naar aanleiding hiervan wordt dan uw resultaat van de afgelopen week geëvalueerd en indien nodig uw trainingsprogramma bijgesteld. Gedurende de cursus mag u 1 keer zwaarder wegen dan de laatste keer dat u gewogen bent. Bent u voor een tweede keer achtereenvolgens zwaarder, dan mag u de cursus niet afmaken. Alleen in overleg met het begeleidingsteam kan hiervan afgeweken worden.

Eetdagboek

Voor aanvang van de cursus houdt u in een eetdagboek (welke bij het cursusmateriaal verstrekt wordt) van zeven dagen bij wat u eet en drinkt. De voedingsdeskundige heeft door deze gegevens een indruk van uw eetpatroon. In een persoonlijk gesprek zal zij deze met u doornemen.

Aanvang cursus

Er zijn 3 cursussen per jaar welke starten in januari, april en oktober. Op het deelnameformulier wordt de exacte datum aangegeven wanneer iedere cursus van start gaat.

Het begeleidingsteam

Het begeleidingsteam bestaat uit deskundige mensen die hun vak verstaan. Naast hun beroepsopleiding hebben zij veel ervaring in het coachen en lesgeven.



Thijs Paardenkooper

- HBO Voeding en diëtetiek
- Sportdocent

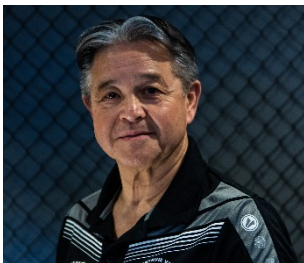
Marieke Kool

- Allround sportdocente
- Motivatie deskundige



Richard van Asdonck

- Docent CIOS-Overveen '77/'80
- Docent Fysieke en Mentale Weerbaarheid bij Veiligheid en Justitie



Kostenplaatje

Bij de kosten zit alles wat het programma, direct en indirect te bieden heeft inbegrepen;

- ! Intake gesprek met de voedingsdeskundige.
- ! Wekelijks wegen en groepstraining onder begeleiding.
- ! Onbeperkte trainingsmogelijkheden voor **3 maanden** in het Sportcentrum.
- ! Wekelijks evaluatie gesprek.
- ! Persoonlijke begeleiding indien nodig.
- ! Adviezen door praktijkdeskundigen.

De kosten bedragen € 295,- .

Geschiedenis



Enkele cursisten die de afslankmethode en figuurcorrectie gevolgd hebben.

Afslankmethode Sportcentrum van Asdonck boven verwachting

Breukelen - Medio oktober vorig jaar startte Sportcentrum van Asdonck een nieuwe methode afslanken en figuurcorrectie die tien weken duurde. Volgens deze methode wordt van de vier basiselementen uit gegaan en wel voedingsgewoonte, bewegen (algemeen en specifiek), motivatie en continuïteit. Om op een optimale en verantwoorde manier af te vallen zijn deze vier basiselementen niet los te koppelen. Uit het resultaat van de afgelopen cursus blijkt dat deze gekozen formule succesvol kan zijn.

Zeventig procent van de cursisten waren zeer tevreden, tien procent van de cursisten waren tevreden, vijf procent waren wel tevreden over de cursus maar hadden toch meer resultaat verwacht, vijf procent moest voortijdig afhaken door ziekte of privé-omstandigheden en tien procent moest voortijdig afhaken, doordat zij de discipline niet meer op konden brengen.

Bij de meeste cursisten was het streefgewicht niet meer belangrijk. Door het speciale trainingsprogramma waarbij het accent ligt op de been-, bil- en buikspieren waren deze spiergroepen zo stevig gevormd dat de beoogde confectiemaat al gerealiseerd was.

Een uitschieter van de cursus was de 53-jarige heer Verhey uit Maassen die van 106 kg naar 86 kg is afgevallen. Door zijn gewichtsverlies en sterk toegenomen lichamelijke conditie voelt de heer Verhey zich sterker dan ooit. Door het continueren van het trainingsprogramma wil de heer Verhey toch zijn streefgewicht van 84 kg proberen te halen.

Zaterdag 12 januari en zondag 13 januari zal er tussen 11.00 en 12.00 uur informatie gegeven worden in het Sportcentrum van Asdonck te Breukelen over de nieuw te starten cursus die zal aanvangen in week nummer 3.



De heer Verhey uit Maassenbroek met het aantal pakken suiker ~~76~~67 zich wat gelijk staat aan het gewicht (20 kg) dat hij is afgevallen in tien weken.