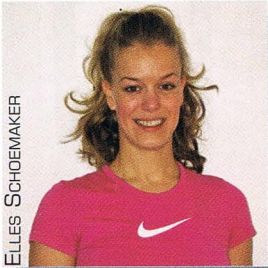


PT-er in beeld:

ELLES SCHOEMAKER



Beroep: Zelfstandig Personal trainer
Leeftijd: 31 jaar
Gestart: 2007
Stad: Amsterdam
Aantal klanten: 32
Tarief: per PT uur € 47,50 inclusief BTW
Visie: train hard dan heb je het beste resultaat!

Hoe pak jij dat aan?

Mijn trainingen zijn zeer gevarieerd en doelgericht. Hierin probeer ik de klant zo veel mogelijk uit te dagen. Ook houd ik mezelf scherp door ieder jaar diverse cursussen en workshops te volgen. Op dit moment heb ik veel klanten met gevarieerde doelen die ik langdurig begeleid. Ook medisch gerichte trainingen zijn mogelijk, voor zowel mannen als vrouwen. Gemiddeld train ik de klant twee keer per week. Dit kan per half uur of uur.

Wat is de meest voorkomende doelstelling en wat staat er op plaats 2 en 3?

De meest voorkomende doelstelling is afvallen en lichaamsvorming. Daarna komt meestal conditie en het verbeteren van de houding. Dit allen gaat nauw samen met rust en voeding, ook hier geef ik advies over.

Wat maakt jouw aanpak uniek?

Ik werk als een team met mijn klant; we gaan samen tot het uiterste om het hoogst haalbare doel te behalen en te behouden. Ik zet mij voor 100 procent in en verwacht dit zeker ook van de klant. Zo niet, dan pak ik hem/haar nog harder aan. Verder stel ik mezelf open en persoonlijk op.

Heb je nog een tip voor andere zelfstandige personal trainers?

Blijf leren, blijf ontwikkelen, blijf fit en blijf kritisch tegenover jezelf. Kijk niet naar andere trainers, maar volg je eigen weg en leer van je fouten.