
LP GOLF PERFORMANCE

**PERSONAL
TRAINING
& COACHING**

Liesbeth Pauwels
info@lpgolfperformance.nl
www.lpgolfperformance.nl

KOM IN BEWEGING

*jouw lichaam is uniek,
en dat verdient persoonlijke professionele aandacht*

Hi,

Fantastisch dat je ervoor kiest om je fysiek beter en sterker te voelen!

Het Personal Training Traject is voor jou als:

- Je gezonder wilt leven en eten
- Je wenst om je energiek, veerkrachtig en fit te voelen
- Je staat te popelen om je lichaam te versterken

Maar diep vanbinnen voel je dat er een ontbrekend stuk is dat je gezondheid voor altijd zou kunnen veranderen. Wat als je fitness training je wel kan ondersteunen en verrassen zonder veel kostbare tijd op te geven? Dat je werkelijk alles kunt bereiken waar je naar op zoek bent.

Dit coaching traject is de volgende stap in het creëren van jouw gezondheid en het leven dat je wilt. Leer unieke methoden om jouw gezondheid te veranderen en jouw fitness doelen in kaart te brengen!

Jouw lichaam heeft waarschijnlijk blessures in het verleden gehad waar je nu nog last van hebt. Wellicht heb je in het verleden ook een fitness programma geprobeerd en is het niet gelukt je doelen te behalen. Waarschijnlijk voel je ook dat bepaalde spieren stijf of zwakker zijn. Of wil je gewoon meer energie en niet meer moe zijn maar lukt het je maar niet dit te verwezelijken. Het is allemaal heel begrijpelijk en laat me voorop stellen, het is niet jouw fout.

Want wat het ook is, jouw lichaam is uniek, en dat verdient persoonlijke, professionele aandacht.

Stap voor stap leer ik je tools om je gezondheid en training af te stemmen op wat je wilt bereiken. Deze individuele training traject combineert:

- Kennis: een inleiding tot gezonde voeding en de juiste type oefeningen die voor jou situatie resultaat zullen bieden en hoe deze ook thuis toe te passen.
- Bewustzijn: we zullen de beperkende spierspanning en stress herkennen en om te zetten in positieve activatie en veerkrachtigheid.
- Praktijk: een specifieke tool en formule om je fitheid te veranderen en het lichaam te creëren dat je verdient.

Na dit traject zul jij:

- Kilo's gedag zeggen
- Voorkomen dat blessures optreden
- In een betere conditie zijn
- Meer balans, concentratie en kracht ervaren
- Ken de juiste dagelijkse fysieke routines die je op lange termijn resultaat zullen blijven geven
- Meer plezier ervaren in sporten
- Een effectieve activering in de spieren en rustigere ademhaling ervaren

Fysieke focuspunten tijdens de coaching:

- Meer mobiliteit en balans
- Verminderde lichaamsspanning
- Meer fysieke kracht
- Groter lichaamsbewustzijn
- Rust en ontspanning
- Blessure preventie
- Flexibiliteit & conditie
- Voedingsadvies



IK GA JOUW TERUG IN EVENWICHT BRENGEN.

IK LEER VROUWEN OM RICHTLIJN TE GEVEN AAN HUN
EIGEN GEZONDHEID.

IK LEER VROUWEN DAT ZE KUNNEN BEREIKEN WAT ZE
ECHT WILLEN.

IK GA VROUWEN TERUG IN CONTACT BRENGEN MET
HUN NATUURLIJKE BEWEGING EN GEZONDHEID.

Over Liesbeth Pauwels:

Liesbeth werd geboren in Brugge, is opgegroeid in Zuid Spanje en studeerde bewegingswetenschappen aan de Universiteit van British Colombia in Canada. Sinds 2012 begeleidt zij mensen naar hun sportieve en gezondheids doelen in Nederland. Liesbeth kijkt er naar uit om gemotiveerde vrouwen te begeleiden naar een gezonder en fitter levensstijl. Na dit coaching traject is het haar doel dat jij op eigen krachten resultaat zult blijven behalen.



ONDERZOEKEN TONEN AAN

84%

IS MEER TROUW AAN HET
TRAINING SCHEMA ONDER
PERSONAL TRAINING
BEGELEIDING



**LEER DE TOP 10 VOORDELEN VAN
PERSOONLIJKE TRAINING
KENNEN EN WAAROM HET EEN
VAN DE BESTE INVESTERINGEN
IN JE ALGHELE GEZONDHEID EN
WELZIJN ZOU KUNNEN ZIJN -->**

0,0 KG

VAN SPORTERS DIE HUN EIGEN
TRAININGSPROGRAMMA
HEBBEN ONTWORPEN EN
GEÏMPLEMENTEERD,
ONDERVONDEN EEN
VERANDERING VAN 0,0 KG IN
VETVRIJEMASSA TEGENOVER 1,3
KG BIJ DE PERSONAL TRAINING
GROEP SPORTERS GEDURENDE 12
WEKEN

1. Motivatie
 2. Consistentie
 3. Duidelijkheid
 4. Vertrouwen
 5. Blessure vermijden
 6. Individuele aandacht
 7. Sportspecifieke training
 8. Trainen met medische aandoeningen
 9. Elegant verouderen
 10. PLEZIER
-