

LIFESTYLECOACH AAN HUIS

ANNET VAN OSS IS LIFESTYLECOACH. ZIJ BEGELEIDT MENSEN MET BEWEGEN EN AFVALLEN. DIE BEGELEIDING VINDT LETTERLIJK 'AAN HUIS' PLAATS. HAAR CLIËNTEN KUNNEN TOPSPORTERS ZIJN OF DRUKKE ONDERNEMERS DIE HUN SCHAARSE TIJD OPTIMAAL WILLEN BENUTTEN. MAAR OOK MENSEN DIE GEWOON GRAAG WILLEN AFSLANKEN.

Een lifestylecoach is een personal trainer én coach die alles weet van een gezonde levensstijl. Als trainer bepaalt Annet de opbouw en de keuze van de oefeningen, als coach faciliteert zij gedragsverandering bij haar cliënt. Alles begint bij het intakegesprek. Daarin wordt de hulpvraag of het doel vastgesteld. Tijdens het intakegesprek wordt ook altijd een test afgenomen, waarin gekeken wordt hoe iemands beweegpatroon is. Daarmee worden afwijkingen opgespoord om blessures te verhelpen of te voorkomen. Deze beweegttest is onderdeel van de vitaliteitscheck waarmee ook de mentale gezondheid in beeld wordt gebracht. Is de cliënt gelukkig of weleens verdrietig, energiek of juist lusteloos? Als de hulpvraag of het doel is vastgesteld, wordt de inhoud van het traject bepaald. Welke oefeningen gaan we doen, hoe vaak en hoe lang.

En nog belangrijker: waar houd je van, wat vind je leuk? Wil je binnen of buiten trainen? Dan volgt eerst een serie proeftrainingen met een evaluatie.

Uniek

Het voordeel van je eigen lifestylecoach is de unieke begeleiding, helemaal toegespitst op de persoonlijke omstandigheden, mogelijkheden en wensen. Door steeds op de hoogte te blijven van alle ontwikkelingen in haar vakgebied, biedt Annet van Oss optimale kwaliteit. Als coach haalt Annet het beste uit haar cliënt, als trainer haalt zij het beste uit zichzelf, of zoals Annet het zelf formuleert: "het is mijn vak om vragen zó te stellen, dat de cliënt in zichzelf zijn eigen oplossingen vindt. De cliënt is tenslotte de expert van zichzelf!"

Sporten om af te vallen?

Annet maakt heel vaak mee, dat mensen juist samen met haar willen gaan sporten om af te vallen. "Maar je moet het bewegen en het afvallen los zien van elkaar", zegt Annet. "Afvallen doe je door minder te eten dan je nodig hebt. En sporten doe je voor je plezier en, héél belangrijk, voor je gezondheid!" En als het doel bereikt is? "Dan ga je gewoon door", lacht Annet. "Want verantwoord bewegen zorgt voor een heleboel plezier en voldoening".

Mogelijkheden

Dat één-op-één sporten meer kost dan in groepsverband, moge duidelijk zijn. Daarom

biedt Annet van Oss ook de mogelijkheid om bijvoorbeeld met z'n tweeën gecoacht en getraind te worden. Ook geeft Annet workshops vitaliteit aan groepen. Coaching bij het afvallen is zelfs via Skype mogelijk. Kijk voor de mogelijkheden op www.lifestylecoachaanhuis.nl

Vragen

Heeft u naar aanleiding van dit artikel vragen aan Annet van Oss, mail uw vraag dan naar delangstraat@nederlandbruist.nl

