

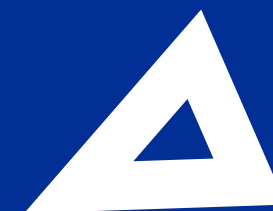
# DE BEWEEGTRAINER PERFORMANCE ACADEMY



BETER BEWEGEN EN ONTWIKKELEN



# DE PERFORMANCE ACADEMY



## DOEL VAN TRAININGEN

Het doel van **BeweegTraining** van De Beweegtrainer is om jou als kind, speler, sporter veelzijdig en optimaal te laten ontwikkelen en daarmee jouw potentie optimaal te ontwikkelen.

De nadruk ligt op het stimuleren van jouw motivatie en plezier in bewegen en sporten. Hiermee zorgen we ervoor dat jij je kwaliteiten kunt verbeteren en perfectioneren op een veelzijdige en uitdagende manier.



## PROGRAMMA

Voorafgaand aan deelname worden wetenschappelijke testen afgenomen om de beweegvaardigheid en motoriek (objectief) in kaart te brengen. De resultaten dienen als fundament voor jouw eigen ontwikkelplan. Na afloop van een cyclys worden de testen weer afgenomen om te kijken hoe jouw ontwikkeling is geweest.

## OPZET

### BeweegTraining

- Nadruk op fysieke basis ontwikkeling (beweegprofiel)
- Spelenderwijs leren ontwikkelen
- In alles zit uitdaging en actie
- Ontwikkelingsgericht



## VOOR WIE?

De **BeweegTraining** is bedoeld voor **alle kinderen, spelers, sporters ...** die enthousiast en geïnteresseerd zijn in het verbeteren van hun sportprestaties.

Maar ook vooral voor kinderen die het bewegen en sporten onwijs leuk vinden!





# DE 5 PERFORMANCE BOUWSTENEN

**FYSIEK**

**COGNITIEF**

**TECHNIEK**

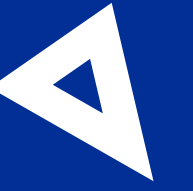
**TACTIEK**

**SOCIAAL -  
EMOTIONEEL**





# PERFORMANCE TRAININGEN



1

VOETBAL

2

ATHLETICS

3

TENNIS & PADEL

4

LOOP -  
COÖRDINATIE

5

CROSS-FIT

6

STRENGTH &  
CONDITIONING

7

CORE -  
STABILITY

8

BLESSURE PREVENTIE  
& RECOVERY



# TRAININGSGROEPEN



## INDIVIDUEEL

Aantal sporters  
1

Locatie  
Op eigen locatie (in overleg)

Kosten\*  
Op aanvraag:  
Afhankelijk van invulling en pakket

1 Training  
10 Trainingen  
15 Trainingen



## SMALL-GROUP

Aantal sporters  
2 - 6

Locatie  
Op eigen locatie (in overleg)

Kosten\*  
Op aanvraag:  
Afhankelijk van invulling en pakket

1 Training  
10 Trainingen  
15 Trainingen



## GROEP / TEAM

Aantal sporters  
6 - 12

Locatie  
Op eigen locatie (in overleg)

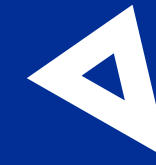
Kosten\*  
Op aanvraag:  
Afhankelijk van invulling en pakket

1 Training  
10 Trainingen  
15 Trainingen

*\*Kosten zijn vrij van BTW*



# ALGEMENE INFORMATIE



## DUUR TRAINING

60 - 90 min

## LOCATIE

Locatie in overleg.  
Eigen locatie is mogelijk.

## KOSTEN

Kosten indicatie en offerte op aanvraag.  
Afhankelijk van soort en aantal trainingen.  
Excl. reiskosten (€0,49/ KM)

## TRAINER



### TRISTAN BOEKESTEIN

Eigenaar en oprichter van De Beweegtrainer (2019)

Afgestudeerd Sportkundige (Bsc.) en Sport innovator (MSc.) en expert op gebied van talentontwikkeling en -herkenning binnen de top- en breedtesport.

Ervaring als voetbal- & performance trainer (UEFA B/ VC3) bij Vitesse, De Graafschap, Ajax en sportwetenschapper bij Al Ahly (Egypte).

*\* Opleidingskosten zijn vrij van BTW*



# CONTACT INFORMATIE



+31 (0)6 39355614



beweegetrainer@gmail.com



www.beweegetrainer.nl



<https://www.instagram.com/beweegetrainer/>







“

*Spelend leren bewegen is de sleutel tot plezier & passie in sport!*

”

TRISTAN BOEKESTEIN (DE BEWEEGTRAINER)