SAMENWERKING TUSSEN

AFPFysio

DIEUWKE VAN DER VEEN

ASSENFLOAT

FIT & STERK PROGRAMMA

De Basis op Orde

Een volledig begeleid traject van **6 of 12 maanden** waarin **training**, **herstel** en **voeding** samenkomen.

Met persoonlijke begeleiding van een **personal trainer** en een **orthomoleculair diëtist & hormoontherapeut** werk je doelgericht aan een fitter, sterker en energieker lichaam — in de sportschool én in je dagelijkse leven. Samen met jou werken we aan:

- Meer kracht, conditie en energie in je dagelijks leven
- Betere balans tussen inspanning en herstel
- Heldere structuur in voeding en leefstijl, passend bij jouw leven
- Persoonlijke begeleiding die ondersteunt, motiveert en helpt om vol te houden
- Een duurzame basis voor blijvend fit zijn, zonder terug te vallen

De Basis op Orde is opgebouwd rond **twee fundamenten** die samen zorgen voor een sterke fysieke basis én een lichaam dat van binnenuit in balans is.

Met persoonlijke begeleiding van **orthomoleculair diëtist en hormoontherapeut Dieuwke van der Veen** werk je aan structuur in je voeding en inzicht in wat jouw lichaam nodig heeft. Tijdens een uitgebreide intake en vervolgconsulten krijg je advies dat past bij jouw doelen en dagelijks leven. De online training De Basis op Orde ondersteunt je hierbij met praktische modules.

Binnen het traject is er bovendien mogelijkheid tot een BalanceTest (bloedtest) voor extra inzicht in je vetzurenbalans en hormonale basis. Bekijk alle details en mogelijkheden op www.dieuwkevanderveen.nl.

Samen met een **personal trainer** bouw je verantwoord aan kracht, conditie en techniek met **1-op-1 trainingen** en de mogelijkheid om zelfstandig te trainen.

Je voortgang wordt ondersteund met een **professionele lichaamsmeting** als startpunt van je traject.

Herstel speelt een belangrijke rol, met float-sessie(s) bij Assen Float om je lichaam diep te laten ontspannen en optimaal te laten herstellen.

Klaar om jouw basis écht op orde te brengen?

Plan een vrijblijvende kennismaking en ontdek hoe dit traject jou sterker, fitter en energieker kan maken. Bekijk alle details en tarieven op www.afp-fysiotherapie.nl.

Adres

Industrieweg 10
9403 AA Assen