



SCHRIJF JE IN!

Uniek trainingsaanbod voor onze partners

Een unieke kans voor partners van ROC Midden Nederland. Laatstejaarsstudenten die het profiel Trainer Coach Fitness volgen, bieden kosteloos acht trainingsmomenten aan. Zo creëren we een oefensituatie voor het praktijkexamen van onze studenten en een mooi trainingsmoment voor jou! De eerste sessie start vrijdag 9 februari.

WANNEER? Vrijdag van 15:00 tot 16:30 uur.

WEEK 1	09-02	ANAMNESE + INBODY + FMS TEST
WEEK 2	16-02	TRAINING
WEEK 3	01-03	TRAINING
WEEK 4	08-03	TRAINING
WEEK 5	15-03	INBODY + TRAINING
WEEK 6	22-03	TRAINING
WEEK 7	05-04	TRAINING
WEEK 8	09-04	INBODY + FMS EIND TEST

Tijdens de eerste training nemen studenten een anamnese af met een inbody scan om de beginsituatie en belastbaarheid vast te stellen. Er worden doelen gesteld waarop de studenten de trainingen baseren. In week 5 zal er een tussenmeting gedaan worden om het proces te bewaken en in week 8 vindt de eindmeting en evaluatie plaats.

INTERESSE?

Neem contact op met Jurd Smith via j.smith@rocmn.nl.

Er kunnen in totaal 16 deelnemers inschrijven voor deze trainingen. Vol = vol.

LOCATIE

Sport College (ROC Midden Nederland)
Herculesplein 315, 3584 AA Utrecht

Er is gratis parkeergelegenheid bij SV Kampong. Vanaf daar is het 10-15 minuten lopen naar het Sport College.