

Huisregels Strength Within

Bij Strength Within werken we vanuit vertrouwen, respect en plezier. Deze afspraken helpen om onze samenwerking duidelijk en prettig te houden.

Online Coaching

We beginnen onze sessies graag op tijd, zodat je het meeste uit je moment haalt. Mocht je een keer later zijn of niet kunnen, laat het gerust even weten.

Open en eerlijke communicatie is heel belangrijk. Vertel me wat goed gaat, maar ook wat moeilijk is. Alleen zo kunnen we samen groeien. Alles wat je deelt blijft natuurlijk tussen ons.

We behandelen elkaar met respect en houden het positief. Een veilige, motiverende sfeer zorgt ervoor dat jij het beste uit jezelf kunt halen.

Je bent zelf de drijvende kracht achter jouw verandering. Ik begeleid je met kennis, structuur en motivatie, maar jij bepaalt het tempo. Kleine stappen brengen vaak de grootste veranderingen.

En bovenal: we mogen het leuk maken. Gezond leven hoeft niet streng of zwaar te zijn. Er mag gelachen worden, en het hoeft niet perfect – het mag vooral bij jou passen.

Personal training

Onze trainingen starten op het afgesproken tijdstip. Als er iets tussenkomen, laat het dan even weten. Graag hoor ik het minimaal 24 uur van tevoren als je niet kunt komen, zodat we samen kunnen kijken naar een ander moment.

Jouw veiligheid staat altijd voorop. Geef het aan als je ergens last van hebt of blessures ervaart, zodat we het programma kunnen aanpassen. We trainen met aandacht voor jouw lichaam en grenzen.

We gaan respectvol met elkaar om, in een sfeer waar motivatie en plezier centraal staan. Samen zorgen we voor een omgeving waarin jij kunt groeien en jezelf kunt uitdagen.

Gebruik het materiaal zorgvuldig en zorg voor hygiëne tijdens de training. Draag kleding waarin je je goed kunt bewegen en prettig voelt.

Resultaten komen met regelmaat en inzet, niet met haast. Ook buiten de trainingen – in voeding, rust en mindset – maak jij het verschil.

Blijf vooral communiceren. Als iets niet goed voelt, als je vragen hebt of iets wilt aanpassen, zeg het gerust. Zo maken we jouw traject echt persoonlijk.

Betalingen gebeuren vooraf, zodat we alles duidelijk kunnen plannen. Sessies zijn persoonlijk en blijven binnen de afgesproken periode geldig.

E-books

Wanneer je een e-book aanschaft, krijg je direct toegang. Omdat het om een digitaal product gaat, is het niet mogelijk om het terug te sturen of te laten terugbetalen.

De inhoud van de e-books is met veel zorg en kennis samengesteld. Ze zijn bedoeld als persoonlijke inspiratie en ondersteuning, niet als medisch advies.

Je mag het e-book gebruiken voor jezelf. Delen, kopiëren of doorverkopen is niet toegestaan, zodat de inhoud uniek blijft voor iedereen die het aanschaft.

Mocht er iets misgaan met downloaden of openen, stuur me gerust een berichtje. Ik help je graag verder zodat je snel kunt starten.

Samen werken we aan een sterkere, gezondere en bewustere versie van jezelf. Deze afspraken zijn er niet om te beperken, maar om richting te geven en helderheid te scheppen. Zo creëren we een samenwerking die gebaseerd is op vertrouwen, respect en plezier.

Liefs Kim