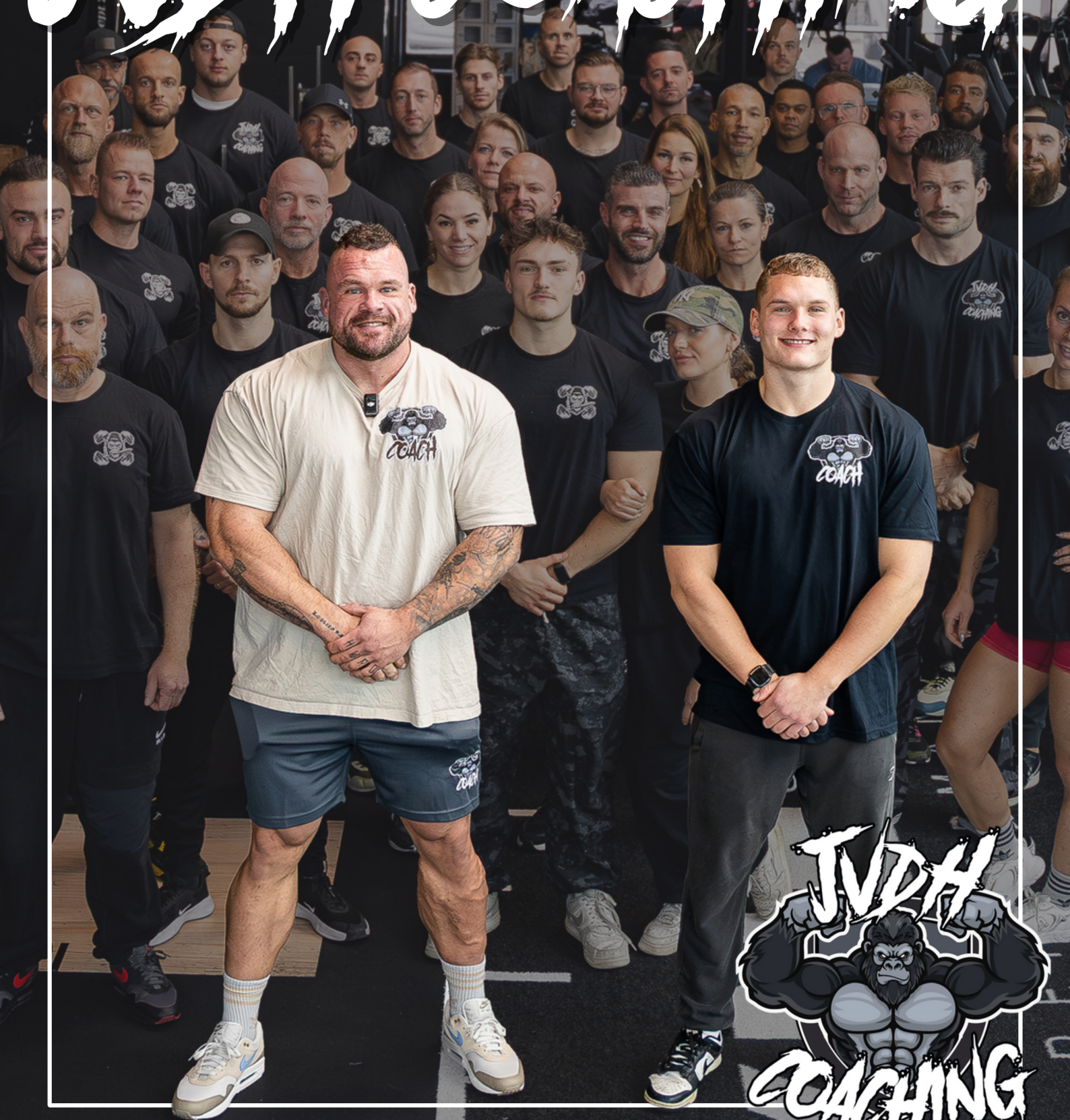


1321

WELKOM BIJ

TVDH COACHING





Introductie Jasper

Je kan het maar verzinnen of ik heb in dezelfde schoenen gestaan als jij.
Als jong dikkertje op 18-jarige leeftijd begon mijn liefde en passie voor krachttraining,
voeding en alles wat daarbij hoorde. Ik werd verliefd op progressie.

Zelfstandig 25 kilo afgevallen en fit geworden voor Defensie. Een wedstrijdvoorbereiding
gedaan, waarvan een deel plaatsvond tijdens een uitzending in Afghanistan en een ander
deel terwijl ik onregelmatige diensten werkte (inclusief nachtdiensten), met als resultaat
het meedraaien in meerdere wedstrijden op het hoogste Nederlandse wedstrijdniveau.

In welke omstandigheden dan ook zorgde ik ervoor dat ik, linksom of rechtsom, altijd een
manier vond om progressie te boeken. De omstandigheden waren nooit optimaal, maar
binnen de kaders deed ik er alles aan om vooruitgang te blijven maken.
Denken in oplossingen in plaats van blijven hangen in problemen.

Inmiddels 14 jaar actief binnen deze sport, meerdere wedstrijden gedaan en
bijbehorende Overall bodybuildingprijzen behaald. Daarnaast een waslijst aan
opleidingen en cursussen gevolgd, al meerdere jaren actief als coach en honderden
mensen geholpen bij het behalen van hun doelen.

JDH COACHING

Jasper van den Hoek



Introductie Jurre

Nadat ik de fysieke ontwikkeling van mijn broer Jasper zag, kreeg ik interesse in krachttraining en voeding. Ik wilde mijn fysiek naar een hoger niveau brengen en meer spiermassa opbouwen.

Na een jaar onder zijn begeleiding en het zien van mijn eigen resultaten kreeg ik steeds meer interesse en passie voor alles wat met voeding en training te maken had. Op advies van Jasper volgde ik een opleiding, die ik succesvol heb afgerond, en begon ik met het coachen van vrienden en collega's om mij heen, onder het toezicht van mijn broer.

De voldoening die ik haalde uit deze transformaties en het helpen van mensen deed mij beseffen dat ik hierin wilde doorgroeien en in dezelfde voetsporen wilde treden als mijn broer.

JVDH COACHING

Jurre van den Hoek



Wat kun je verwachten?

Wij gaan jou helpen bij het behalen van jouw persoonlijke doel. Dat doen we op jouw eigen niveau en binnen jouw persoonlijke kaders en levensomstandigheden. Deze verschillen namelijk voor iedereen.

We verwachten bijvoorbeeld niet dat een drukke ondernemer en/of vader die 10 kilo wil afvallen dezelfde tijd en mogelijkheden heeft als een student die in de toekomst op een wedstrijdpodium wil staan en zoveel mogelijk spiermassa wil opbouwen.

Wij passen het plan aan jouw omstandigheden en leerbehoeften aan. Daarbij krijg je handvatten die jou helpen om jouw doel te behalen, en bieden we oplossingen voor jouw persoonlijke omstandigheden en valkuilen.

Dit doen we door middel van twee verschillende vormen van coaching, beide met dezelfde passie, intensiteit en gedrevenheid om jouw doel te bereiken. De manier van coaching moet namelijk aansluiten bij jouw doel. Waar je je bij veel andere coaches moet aanpassen aan hun werkwijze, werken wij binnen jouw kaders. We stemmen onze coaching af op de behoeften die, uit ervaring, nodig zijn om specifieke doelen te behalen en op de ondersteuning die daarbij hoort. Daarom werken wij met twee vormen van coaching: Basic Coaching en Advanced Coaching.



BASIC COACHING

Coaching zonder poespas. Alles wat jij nodig hebt om jouw fysieke doel te behalen. Gericht op vetverlies of het aanbrengen van structuur in jouw leven door middel van voeding en training.

Lukt het jou niet om aan te komen? Zie je weinig resultaat van de uren die je in de sportschool doorbrengt, omdat je niet goed weet wat je doet of de juiste kennis mist? Of lukt het je niet om kilo's af te vallen en weer zelfverzekerd in de spiegel te kijken?

Wil jij meer energie en een hogere levenskwaliteit? Je zelfverzekerder voelen en de juiste handvatten krijgen? Zodat je niet alleen in de beste shape van je leven komt, maar deze ook op de lange termijn weet vast te houden — zonder binnen zes maanden weer terug bij af te zijn?

Dan is **Basic Coaching** het juiste pakket voor jou

Hoe ziet Basic Coaching er uit?

1. *Een persoonlijk en afgestemd voedingsschema, gebaseerd op jouw behoeften, levensomstandigheden en voorkeuren.*
2. *Een persoonlijk en afgestemd trainingsschema, gebaseerd op jouw behoeften, levensomstandigheden en sportschool.*
3. *E-books en webinars die je alle handvatten geven om gezond en bewust te eten tijdens familie/ sociale gelegenheden, verjaardagen, BBQ's, festivals en vakanties, zonder het fysiek waar je zo hard voor hebt gewerkt te hoeven opofferen.*

Bekijk de korte uitlegvideo op de website www.jvdh-coaching.nl voor meer toelichting over hoe dit eruitziet en wat je kunt verwachten.



ADVANCED COACHING

Spiermassa opbouwen is helemaal niet zo makkelijk. Als dat wel zo was, zouden veel meer mensen resultaat zien dat in verhouding staat tot de uren die ze in de sportschool doorbrengen. Dat is vaak niet het geval. Veel mensen weten simpelweg niet wat ze doen en hebben geen duidelijke gedachte achter hun voedings- en trainingsschema. Daardoor krijgt het lichaam niet de juiste prikkel en voedingsmiddelen die nodig zijn om te groeien. Alles moet op elkaar afgestemd zijn om **jouw lichaam** naar zijn of haar maximale potentie te brengen.

Door mijn jarenlange kennis en ervaring, zowel met mezelf als met atleten die op regionaal en Europees niveau wedstrijden hebben gedraaid, weet ik wat nodig is om jouw fysiek naar een **hoger niveau** te tillen.

Advanced Coaching is niet alleen bedoeld voor aspirerende wedstrijd-bodybuilders. Het is er voor **iedereen** die zijn of haar **maximale potentie** wil bereiken. Dat kan door meer spiermassa op te bouwen en een atletisch fysiek te ontwikkelen, maar ook door zo efficiënt mogelijk vet te verliezen.

Hoe ziet Advanced Coaching er uit?

*Alles van de Basic Coacing **PLUS**:*

1. *Een online videobibliotheek waarin ik uitleg en laat zien hoe je écht leert trainen. Met focus op de juiste techniek en uitvoering, in plaats van alleen gewicht verplaatsen.*
2. *Feedback op trainingsvideo's, zodat ik je — net als een personal trainer — kan bijsturen in je uitvoering. Hierdoor leer je beter trainen en boek je meer progressie.*
3. *Meer verdieping in educatie door middel van e-books en webinars over onder andere stressmanagement, slaap, vochtbalans, hypertrofie en nog veel meer.*

Bekijk de korte uitlegvideo op de website www.jvdh-coaching.nl voor meer toelichting over hoe dit eruitziet en wat je kunt verwachten.

Resultaten

Door onze ervaring zijn we nog geen situatie tegengekomen waarin geen progressie te behalen valt. Problemen zijn er immers om opgelost te worden.

Wanneer wij op basis van jouw voorkeuren een afgestemd plan opstellen, vergroot dat de kans op resultaat aanzienlijk. Plezier en duurzaamheid zijn namelijk twee van de meest onderschatte factoren bij het behalen van een fysiek doel op de lange termijn.

Van ons kun je 100% inzet verwachten. Het behalen van jouw doelen is echter ook afhankelijk van jouw inzet. Wanneer jij de benodigde inzet levert, kun je resultaten verwachten zoals je hieronder ziet.



Kijk voor meer resultaten op de Instagram pagina @jasper.vdhcoaching

Interesse?

Vul het intakeformulier in op de website www.jvdhcoaching.nl.

Daarna nemen wij contact met je op en plannen we een vrijblijvende videocall om jouw doelen te bespreken en te laten zien hoe wij je gaan helpen deze te behalen.



Wij hopen je snel te spreken en je alle handvatten te geven om jouw fysiek naar een hoger niveau te brengen en je te helpen dat droomlichaam te bereiken.

Jasper & Jurre

JVDH COACHING

Coaching zonder bullshit, enkel resultaat.