

WELLENS SPORT



AANBOD EN WERKWIJZE

Small group training met persoonlijke begeleiding in Turnhout. Een overzicht van het aanbod, de werkwijze en de voorwaarden.

IN DIT DOCUMENT

WIE IS WELLENS SPORT	02
HET CONCEPT	03
COACHING EN TRAINING BIJ WELLENS SPORT	04
AANBOD EN LIDMAATSCHAPPEN	06
BETALINGEN EN OPZEGGING	07
GOED OM TE WETEN	08
CONTACT	09

EERSTE STAP: BOEK JE KENNISMAKING

0483 59 10 34 · INFO@WELLENSSPORT.BE



WIE IS WELLENS SPORT

Ik ben Ruben, coach en oprichter van Wellens Sport.

Krachttraining is al meer dan vijf jaar mijn wereld. Ik train zelf competitief in powerlifting, en daar heb ik geleerd wat resultaat echt bepaalt: niet de zwaarste sessie, maar de consistentie over maanden en jaren.

Dat inzicht stuurt hoe ik coach. Een programma dat je twee weken volhoudt, is waardeloos. Een programma dat past bij je leven, je lichaam en je agenda, brengt je wel tot bij het resultaat.

Krachttraining hoort niet alleen thuis bij sporters. Iedereen heeft er baat bij, ongeacht leeftijd, niveau of voorgeschiedenis.

Naast mijn opleiding als personal trainer verdiep ik me in sportvoeding en in de psychologie achter gedrag en volhouden. De trainingen zijn maar één deel. Wat je de rest van de week doet, bepaalt de rest.

WAAR WELLENS SPORT VOOR STAAT

Kracht- en cardiovasculaire training zijn er voor iedereen. Niet alleen voor wie graag in een gym staat, maar net zo goed voor wie er nooit tijd voor vond of er weinig plezier in vindt.

Wat je graag doet en wat je iets oplevert, blijf je doen. Daarom bouw ik trainingen rond je agenda, je niveau en je hoofd: iets waar je naartoe komt, niet iets waar je je door worstelt.

Zo haal je de gezondheidsvoordelen binnen die er echt toe doen. Meer kracht, meer energie en een lichaam dat het langer volhoudt, ook in een drukke week.



HET CONCEPT

Small group training: je traint samen met maximaal vijf mensen, met een coach op de vloer. De schaal van personal training, zonder de prijs ervan.

01 MAXIMAAL VIJF PER UUR

Je traint nooit met meer dan vijf mensen tegelijk. Kleinschalig, geen massa, geen drukte.

02 GEEN GROEPSLES

Iedereen doet zijn eigen training. Je werkt aan jouw programma en jouw doelen, in je eigen tempo.

03 COACH OP DE VLOER

De coach is aanwezig tijdens de training, houdt je in de gaten, helpt waar nodig en stuurt bij.

04 GEEN NUMMERTJE

We kennen onze leden. Een aangename sfeer waarin iedereen aan krachttraining kan doen, op zijn eigen niveau.

WAAR HET OP NEERKOMT

Een plek waar iedereen met zichzelf bezig is, en met zijn eigen doelen.

COACHING EN TRAINING BIJ WELLENS SPORT

01 KENNISMAKING

Alles begint met een kennismaking. Een gesprek waarin je je vragen kan stellen en we samen bekijken of Wellens Sport bij jou past. Je beslist daarna of je start. Bel of stuur een bericht om een moment af te spreken.

02 BIJ DE START

Wanneer we starten, hebben we eerst een intake. Een gesprek waarin we de tijd nemen om elkaar te leren kennen en, belangrijker nog, de informatie te verzamelen die nodig is om je traject goed te laten verlopen: vroegere blessures, ziektebeelden, doelen en wanneer je komt trainen. Wat verwacht jij van mij, en wat verwacht ik van jou?

DIT BEVAT

- Intakegesprek met de coach, 45 minuten
- Persoonlijk trainingsprogramma
- Persoonlijk voedingsschema indien gewenst
- Toegang tot je eigen trackingbestand
- Toegang tot de ClubPlanner app voor je reservaties

03 RESERVEREN VIA CLUBPLANNER

Bij Wellens Sport werken we met het platform ClubPlanner. Je maakt een account aan en boekt daarin je trainingen in, tot maximaal vijf personen per uur. Zo weet je op voorhand dat je plek vrij is en blijft de groep klein.

ONLINE INSCHRIJVEN
wellenssport.clubplanner.app

04 JE EIGEN BESTAND

Je krijgt je eigen bestand, waarin de coach en jij samen werken. Hierin staan je trainingen, je voedingsplan en je tracker, samen met alles wat tijdens de evaluaties aan bod komt: metingen, afspraken en je intakeformulieren. De coach werkt er het meest mee, maar het bestand wordt met jou gedeeld, zodat je altijd kan terugvallen op wat er van je verwacht wordt.

05 DE TRAINING

Je training is gereserveerd en je bent op tijd. Dan begint het echte werk. We respecteren de tijdsblokken, zo blijft de rust voor iedereen gegarandeerd. Lukt het een keer niet, laat het dan vooraf weten. Afhankelijk van de planning bekijken we of je kan doortrainingen.

Wat je precies doet, staat in je bestand, en de coach weet het uiteraard ook. Bij je eerste training legt de coach alles volledig uit, en met vragen daarna kan je nog altijd terecht. De trainingen zijn opgebouwd rond jouw doelen.

WAT NEEM JE MEE

- Een handdoek
- Drinken: water of sportdrink
- Douches, lockers en sanitair zijn aanwezig

06 EVALUATIES

Om de zoveel weken nemen we samen een evaluatiemoment. We overlopen de trainingen van de voorbije periode, dus het is een goede gewoonte om je bestand na elke training aan te vullen. We werken met lichaamsmeting via InBody en halen informatie uit de trends daarin. Ook voeding en levensstijl komen aan bod. Hoeveel weken er tussen twee evaluaties zitten, hangt af van je noden en je voorkeur.

07 ALTIJD BEREIKBAAR

Als coach wil ik zoveel mogelijk bereikbaar zijn om te helpen waar nodig. Vragen over voeding of training, ook wanneer je op reis bent, of gewoon even iets afstemmen: stuur een bericht via WhatsApp.



AANBOD EN LIDMAATSCHAPPEN

IN ELK LIDMAATSCHAP INBEGREPEN

- Intakegesprek van 45 minuten
- Je eigen tracking- en coachingbestand
- Persoonlijk trainingsprogramma
- Coach aanwezig tijdens elke training
- Voedingsschema indien gewenst
- Evaluaties en bereikbaar via WhatsApp

MEEST GEKOZEN

2X PER WEEK

12 MAANDEN ABONNEMENT

€ 162,50

PER 4 WEKEN

€ 20,31 per training

Wil je aan je gezondheid werken en heb je een stok achter de deur nodig? Met een lidmaatschap van twaalf maanden zit je aan de voordeligste prijs per training. De sterkste keuze om doelen te halen en ze daarna ook vast te houden.

2X PER WEEK

12 WEKEN ABONNEMENT

€ 182,50

PER 4 WEKEN

€ 22,81 per training

Heb je een doel op korte termijn, of wil je eerst ontdekken wat Wellens Sport inhoudt zonder je lang vast te leggen? Twaalf weken is precies lang genoeg om te voelen wat consistente kracht- en uithoudingstraining met je doet.

2X PER WEEK

FLEX, OPZEGBAAR PER PERIODE

€ 199,90

PER 4 WEKEN

€ 24,99 per training

Kom je voor een kortere periode trainen, of hou je liever de vrijheid om per periode op te zeggen? Dan is de flexformule wat je zoekt.

1X PER WEEK

OPZEGBAAR PER PERIODE

€ 99,90

PER 4 WEKEN

€ 24,98 per training

Perfect als je al een andere sport beoefent en krachttraining daar als aanvulling bij wil. Loper, fietser, of gewoon één moment per week vrij? Zelfde begeleiding, één training per week.

ALLE PRIJZEN ZIJN INCLUSIEF BTW

BETALINGEN EN OPZEGGING

BETALINGEN

Je lidmaatschap loopt in periodes van vier weken. Het bedrag wordt telkens automatisch geïnd via domiciliëring, zodat je er zelf niet naar hoeft om te kijken en je plek in het schema gereserveerd blijft.

Start je midden in een lopende periode, dan reken je enkel de weken af die je effectief traint. Dat is het principe van pro rata: je betaalt nooit voor dagen waarop je nog geen lid was. Vanaf de eerstvolgende periode loopt alles gewoon volgens het normale ritme.

Zolang je betaling in orde is, blijft je account actief en kan je vrij reserveren. Blijft een betaling openstaan, dan wordt je account tijdelijk inactief en kan je geen trainingen meer inboeken tot alles opnieuw in orde is. Loopt er iets mis of komt een periode slecht uit, laat het dan op voorhand weten. In dat geval zoeken we samen naar een regeling.

AFWEZIG OF ONDERBROKEN

Kan je de komende week niet komen trainen? Laat dat op voorhand weten, dan haal je die training later gewoon in. Zeg je op het laatste moment af, dan vervalt de training. Gaat het om overmacht, neem dan contact op met de coach.

Trainingen die je door ziekte mist, worden niet terugbetaald. Bij een blessure ligt dat anders: je lidmaatschap wordt dan onmiddellijk on hold gezet, zodat je niet betaalt voor een periode waarin je toch niet kan trainen.

Ga je op vakantie, dan kan je ervoor kiezen om de gemiste trainingen nadien in te halen. Ben je langer dan twee weken weg en meld je dat op voorhand bij de coach, dan bekijken we samen of je lidmaatschap tijdelijk on hold gezet wordt.

OPZEGGEN

Na afloop van je contractperiode verlengt je lidmaatschap automatisch, zodat je zonder onderbreking verder kan trainen.

Wil je stoppen, dan werken we met één opzegperiode. Na je opzeg loopt je lidmaatschap nog vier weken door: die periode betaal je en kan je nog trainen. Daarna stoppen zowel de trainingen als de betalingen.

Een voorbeeld. Een abonnement van twaalf maanden loopt over dertien periodes van vier weken. Na die dertien periodes kan je je opzeg doen, waarna er nog één periode volgt.

GOED OM TE WETEN

VERZEKERING

Wellens Sport is verzekerd voor de burgerlijke aansprakelijkheid van de uitbating. Schade die voortkomt uit een fout of nalatigheid van de coach of van de infrastructuur, valt onder die dekking.

Een sportongeval zonder fout van Wellens Sport valt daar niet onder. Daarom is in het lidmaatschapscontract een afstand van verhaal opgenomen voor schade die niet aan een fout van Wellens Sport te wijten is.

Een eigen verzekering lichamelijke ongevallen, of een sportverzekering via je ziekenfonds, is daarom aan te raden.

PRIVACY EN JE GEGEVENS

Wellens Sport verwerkt enkel de gegevens die nodig zijn om je goed te begeleiden: je contactgegevens, je intakeformulier, de gezondheidsinformatie die je zelf deelt, je trainingsdata en je metingen.

Die gegevens worden uitsluitend gebruikt voor je begeleiding en zijn enkel toegankelijk voor je coach. Ze worden bewaard in beveiligde systemen en worden nooit gedeeld met derden of gebruikt voor commerciële doeleinden.

Je kan altijd opvragen welke gegevens we van je bijhouden, ze laten verbeteren of laten verwijderen. Een bericht naar info@wellenssport.be volstaat. Na het einde van je lidmaatschap worden je gegevens bewaard gedurende [bewaartermijn] en daarna verwijderd.

MINDERJARIGEN

Minderjarigen zijn welkom bij Wellens Sport, op voorwaarde dat een ouder of voogd schriftelijk toestemming geeft. Die toestemming wordt bij de intake vastgelegd.

HUISREGELS

- Propere sportschoenen in de zaal
- Train met een handdoek
- Leg gewichten en materiaal terug op hun plaats



CONTACT

WEBSITE

wellenssport.be

E-MAIL

info@wellenssport.be

TELEFOON

0483 59 10 34

ADRES

Hendrik Consciencestraat 20, 2300 Turnhout
Gezondheidscentrum ToBe Kempen

ONLINE INSCHRIJVEN

wellenssport.clubplanner.app

TRAININGSUREN

MAANDAG T/M DONDERDAG

8:00 – 12:00
17:00 – 21:00

VRIJDAG

8:00 – 12:00

ZATERDAG

9:00 – 11:00

ZONDAG

Gesloten