

FSB-Academy is een diëtistenpraktijk en personal training gevestigd in Gorredijk. Bij FSB-Academy wordt gedacht in voeding en training als combinatie. (Paramedisch)voedingsadvies kan gecombineerd worden met beweging en sport doormiddel van kleine groepstrainingen en personal training. Dit met als doel: fitter, sterker en beter worden! En dan vooral ook fitter, sterker en beter blijven.



Voeding- en dieetadvies

Professioneel voedings- en dieetadvies van een kwaliteitsgeregistreerde diëtist. Vaak vergoed door uw verzekeraar. Om naast voeding ook aan de slag te gaan met beweging kunt u deelnemen in de groepfit trainingen of aan de slag gaan met een persoonlijk sport/beweeg schema.



(Kleine) Groepstrainingen

Indoor krachttraining | Maximaal 6 deelnemers

- Dinsdagochtend 09:00-10:00
- Dinsdagavond 19:00-20:00 & 20:00-21:00
- Woensdagochtend 09:00-10:00 & 10:00-11:00
- Donderdagochtend 09:00-10:00
- Donderdagavond 19:00-20:00 & 20:00-21:00
- Vrijdagochtend 09:00-10:00 & 10:00-11:00

Een krachttraining gericht op jouw doel en jouw niveau. Train in een fijne en vertrouwde sfeer met met veel variatie en persoonlijke begeleiding.

Buitentherapie | Maximaal 10 deelnemers

- Woensdag 19:45-20:45
- Zaterdag 07:45-08:45

Een training die vergelijkbaar is met bootcamp. Je traint in een kleine groep, waarin elk niveau terecht kan.



Personal training

Train alleen of samen met iemand. Met begeleiding in training en voeding. Dit kan één keer, twee keer of drie keer per week.



Contact

Voor meer informatie over FSB-Academy, de trainingen en mij persoonlijk kunt u terecht op de website of u kunt contact met mij zoeken.

Met sportieve groeten,
Sytse Bosma