

Het concept van Lifestyle Training is een proces van begeleiding van de klant waarbij de parameters in verband met lichamelijke activiteit en het geheel van de persoon in overweging worden genomen. Lifestyle Trainers passen hun begeleiding toe met het oog op verschillende doelstellingen:

- De klanten helpen om te starten met een programma van lichamelijke activiteit
- Ondersteunen van de klanten in hun motivatie teneinde lichamenlijk actief te blijven
- De klanten helpen een verandering in hun levenshygiëne te voorzien met als doel de lichamelijke activiteit te optimaliseren.
- De klanten helpen via een strategische keuze van lichamelijke activiteit hun „zelfbeeld“ en hun w



elzijn in het algemeen te verbeteren.

- Ondersteunen en begeleiden van personen die ten gevolge van ziekte of blessure, moeilijkheden ondervinden om opnieuw fysiek actief te zijn.
- Begeleiding van groepen met als doel ze te interesseren voor een actiever leven.