BOXPOINT

NIEUW 2027 · NU AANMELDEN VOOR DE PILOTGROEP

FUNCTIONELE

KRACHTTRAINING 30+

Beweeg beter en voel je energieker. Voor beginners, met een plan en persoonlijke aandacht. Wil je nóg meer resultaat? Dan is er het Reset Programma.

PILOTGROEP: DAG EN TIJD IN OVERLEG

IN SAMENWERKING MET CW VITAAL

BEWEEG BETER + VOEL JE ENERGIEKER

WIE ZIJN WIJ?

BoXpoint is een gemoedelijke sportschool met een persoonlijke touch en gezelligheid. Vechtsport en fitness onder één dak met aandacht voor de persoon die voor ons staat.

WIE HELPEN WIJ?

Iedereen van 7 tot 70+ die fitter en sterker wil worden of specifieke doelen heeft. Van beginner tot wedstrijdniveau. Met aandacht voor de werking van het lichaam.

WAAROM?

Zodat je gezond en vitaal ouder wordt, want dat is mega belangrijk, toch? We leren je samenwerken met je lichaam: bewegen zoals het bedoeld is. Omdat daar de focus nooit op ligt, maar belangrijk is voor je resultaat.

ONZE LESSEN

FIGHTING

Kickboksen · techniek en conditie
Boksen · verantwoord leren boksen
Zaktraining · conditie en kracht
Ladies Only · zaktraining voor vrouwen
Jeugd kickboksen · 8–14 jaar
Sparren · oefenen wat je leert

FITNESS

X-Fit · kracht, conditie, mobiliteit
Personal training · 1-op-1, op jouw doel
NIEUW 2027 · functionele krachttraining 30+

KRACHTTRAINING

VOOR BEGINNERS, MET EEN PLAN

Je bouwt stap voor stap kracht op en leert goed bewegen. Vanaf januari in een groep van **max. 4**. Als eerste van de Pilotgroep kun je nu al beginnen.



1X PER WEEK SMALL GROUP

Functionele krachttraining met persoonlijke aandacht en begeleiding. Pilotgroep: dag en tijd in overleg.

+ 1X PER WEEK GROEPSLESSEN

Inbegrepen. Tip: X-Fit op donderdag 19.00 uur of zaterdagochtend 10.00 uur sluit mooi aan.



€60 PER MAAND

Liever 1-op-1? Losse PT-les: €52 per uur.

PT-abonnement: 1x per week €180/mnd of 2x per week €360/mnd.

ONS ADVIES: START MET DE RESET

Wil je duurzaam afvallen? Dan raden we je altijd het Reset Programma aan. Krachttraining komt erbij.

Waarom? Cortisol is je stresshormoon. Dat heb je gewoon nodig. Maar blijft het lang hoog, door stress, slecht slapen of te hard trainen, dan staat je lichaam als het ware steeds ‘aan’.

Zie het als een telefoon die nooit aan de lader gaat. Je kunt er steeds meer van vragen, maar de batterij raakt leeg. Afvallen, herstellen en spieren opbouwen kunnen dan lastiger gaan.

Daarom kijken we niet alleen naar sporten, maar ook naar eten, slaap, rust en je dagritme.

VEEL STRESS, WEINIG HERSTEL

Je kunt je moe voelen, meer trek hebben en trager herstellen. Afvallen kan dan moeilijker zijn.

MEER RUST EN HERSTEL

Je geeft je lichaam een betere basis. Van daaruit bouwen we je training op.

EERST DE BASIS EN HERSTEL. DAN PAS HARDER TRAINEN.

Medische klachten, medicijnen, zwanger of borstvoeding? Wij kunnen in overleg met je behandelaar werken.

WIJ LEREN JE HOE HET WERKT

Voor duurzaam afvallen en meer energie. We leren je hoe je lichaam werkt en kijken samen met jou naar aanpassingen in je lifestyle, passend bij jouw situatie en doelen om blijvend resultaat te boeken. We kijken naar drie dingen:

JE HORMONEN: DE BOODSCHAPPERS

Hormonen zijn berichtjes in je lichaam. Ze helpen bepalen of je energie opslaat of gebruikt, en of je honger of slaap hebt. Jouw eten, slaap en stress doen daarin mee.

JE DARMEN: DE VERWERKERS

Je darmen halen de bruikbare stoffen uit je eten. Het gaat dus niet alleen om wat je eet, maar ook om wat je opneemt.

JE OPRUIMDIENST: DE LEVER

Je lever helpt, samen met onder andere je nieren, afvalstoffen verwerken. Gewoon eten, genoeg water, bewegen en slapen steunen je lichaam daarbij.

JIJ SNAPT WAT JE DOET EN WAAROM. JE LEERT SAMENWERKEN MET JE LICHAAM - WAT JIJ NODIG HEBT, WANT ELK LICHAAM IS ANDERS.



WAT DEZE TOPPERS ZEGGEN

Ik ben aan het Reset programma begonnen vanwege mijn lichamelijke klachten en de moeheid die ik had. Na het programma zijn de klachten tot verbazing verbeterd. Minder pijn bijna zo goed als weg en geen moeheid meer. Voor mij is het programma niet meer weg te denken en het is zeker makkelijk om het als je nieuwe leefstijl te gebruiken.
Een aanrader zeker als je je weer lekker in je lijf wil voelen. 14:16

Ik ben begonnen met het Reset programma omdat ik merkte dat ik mijn gewicht niet meer onder controle had. Ik heb mij overgeven aan het programma, al je oude gewoontes loslaten en de resultaten kwamen daarna vanzelf en dat geeft ook weer de motivatie om door te gaan.
Het resultaat geeft je vertrouwen dat je goed bezig bent , voel me gewoon Top. 18:42



Jan (59) en Wendy (52) hebben beiden het Reset Programma doorlopen en hebben in 21 dagen tijd al resultaat geboekt - meer energie en vet dat duurzaam loslaat. Hoewel elk lichaam en situatie anders is - resultaten verschillen - merkten beiden dat zij meer energie kregen. We hebben gefocust op voeding en supplementatie en hebben hormoonbalansen op weten te lossen.
Nu trainen zij gezellig bij BoXpoint om nog verder te werken aan hun doelen.

JOUW ROUTE

ZO BOUWEN WE HET OP

1. LEREN EN STARTEN

Je vult de assessments in en we doen een startmeting. Je leert de methode en de tien Quickstart Rules.

2. RESET + KRACHTTRAINING

Stap voor stap bouw je nieuwe gewoonten op. Train je tijdens de Reset, dan maximaal 2x per week, met genoeg hersteltijd.

3. VERDER BOUWEN

Je weet beter wat voor jou werkt. Je traint verder en we kijken samen naar een passende vervolgstap.

WAT JE LEERT

- Wat je lichaam nodig heeft om energie te hebben
- Hoe eten, slaap, stress en beweging samenwerken
- Hoe je gewoonten maakt die passen bij jouw drukke leven
- Hoe je veilig en met goede techniek krachtoefeningen doet

EEN DAG GEMIST? DAN STOP JE NIET. HET IS EEN LIFESTYLE VERANDERING EN PAK JE GEWOON WEER OP, NIKS AAN DE HAND!

MEEDOEN

KLAAR OM TE BEGINNEN?

FUNCTIONELE KRACHTTRAINING 30+

€60 per maand
1x per week small group + 1x per week groepslessen

Los 1-op-1: €52 per uur
PT-abonnement: 1x per week €180/mnd
PT-abonnement: 2x per week €360/mnd

NÓG MEER RESULTAAT? RESET PROGRAMMA

I.c.m. functionele krachttraining 30+ **nu maar €190 bij eenmalige betaling** of 2 maanden à €97,50 (€195)

Inclusief supplementenpakket, werkboek en wekelijkse begeleiding.

Training niet inbegrepen.

MELD JE AAN VOOR DE PILOTGROEP

boxpoint-enkhuizen@outlook.com
De Drie Kronen 56 · 1601 MT Enkhuizen
Instagram @_boxpoint_

Deze brochure is een coachinginstrument en vervangt geen medisch advies of diagnose. Raadpleeg altijd je arts bij vragen over een medische aandoening, bij gebruik van medicatie, zwangerschap of borstvoeding, en voordat je een nieuw voedings-, trainings- of leefstijlplan start. Ervaringen en resultaten verschillen per persoon.