



# RUN4EVER

## Kosten overzicht Run4ever

- **Bedrijfstrainingen** voor diverse businessruns, Dam tot damloop en Zevenheuvelenloop, per groepstraining van 1 ½ uur maximaal 20 personen inclusief trainingschema en voedingadviezen- **150 euro exclusief Btw.**
- **Personal training** voor nationale, internationale marathons en andere hardloopevenementen, maximaal 6 personen, 4 tot 6 trainingen per maand van 1 ½ tot maximaal 3 uur per training, **kosten in overleg.**

### Deze trainingen zijn inclusief:

- Verzorging van voeding en drinken
  - Maatwerk trainingschema tot en met de marathon
  - Trainingen op 10 verschillende locaties; strand, duinen, bossen en natuurgebieden
  - Bij blessures blessurebehandeling en sportmassage.
- **Online coachen en begeleiding** voor gewichtsreductie. Maatwerk voor trainingschema in fitness, fietsen en hardlopen. Dit alles in combinatie met het juiste voedingpatroon- **80 euro ex Btw voor de anamnese**  
**20 euro per maand voor coachen**

### **U kunt per half jaar opzeggen na inschrijving!**

### Online coachen bestaat uit:

- Anamnese van de training en voedingpatroon gerelateerd aan de doelstelling
- Maandelijks trainingschema en aanpassing voedingpatroon
- Terugkoppeling en feedback op de behaalde resultaten 1 maal per week

Informatie: [www.run4ever.nl](http://www.run4ever.nl)

email: [info@run4ever.nl](mailto:info@run4ever.nl)



*RUN4EVER*

RUN4EVER