



Elke persoon is uniek, elk lichaam is anders en vraagt dan ook een individuele begeleiding.

HEALTHPOINT

Trainingscentrum en huidverbeteringsinstituut

Rustig weggedoken in een charmant straatje met uitzicht op de polders en vlakbij de Damse Vaart baten Tom en Hélène sinds 2009 Healthpoint uit: een persoonlijk trainingscentrum en een huidverbeteringsinstituut onder   n dak.

Hoe zijn jullie eigenlijk op het idee gekomen om een combinatie te maken van fitness en beauty?

Tom De Backer: "Eigenlijk ben ik niet zo gek op de term 'fitness'. De meeste mensen associëren fitness met een grote ruimte met allerlei oefen-toestellen. Daar moet je dan om de beurt braaf aanschuiven aan de verschillende toestellen."

En jij doet meer?

"Eerst en vooral is er inderdaad het trainingsluik. Bij de eerste kennismaking vul ik samen met de klant een individuele fiche in. In functie daarvan stel ik dan per persoon een aangepast trainingsprogramma voor. Elke persoon is uniek, elk lichaam is anders en vraagt dan ook een individuele begeleiding. Daarnaast overloop ik met de klant of hij specifieke wensen of behoeftes heeft. Vertrek je binnenkort op skivakantie, dan geef ik aangepaste oefeningen. Zwem je in competitieverband dan zijn het weer totaal andere spieren die extra aandacht vergen."

En de combinatie met een huidverbeteringsinstituut?

"Dat kadert in onze filosofie. Alles draait rond HEALTH: lichaam, huid, conditie, voeding, geest. Je moet niet enkel met je lichaam bezig zijn, maar je ook goed voelen in je vel. Jezelf verzorgen is ook zorgen voor je huid, zorgen dat je er goed uit ziet. Je lichaam trainen is belangrijk, maar je moet je lichaam ook leren verwennen."

Wat verwachten klanten zoal van een training?

"Een aantal klanten wil gewoon zijn conditie op peil houden. Dan begeleid ik hen in een algemeen trainingsprogramma: met buikspieroefeningen, wat op de loopband bewegen, een fietstest, ... Klanten komen bij ons langs om bijvoorbeeld hun conditie terug te winnen na een revalidatie of kunnen zich op ons beroepen voor een persoonlijk sportschema, ter voorbereiding van een marathon of andere sportieve prestatie."

Persoonlijke aanpak: is dat ook geen vlag die vele ladingen dekt?

"We werken uitsluitend op afspraak, zodat we ons volledig en optimaal op de klant kunnen focussen. Ik weet op elk moment wie op welk toestel bezig is, wat zijn streefdoel is, of ik eventueel moet bijsturen, ... Door de kleinschaligheid van ons centrum kunnen we dit ook. Met die vaste afspraak streven we er ook naar dat onze klanten hun training ernstig nemen. Dat ze deze als een vast item in hun agenda plannen."

Persoonlijke begeleiding en ook professioneel?

"Ik ben al heel mijn leven gepassioneerd door personal training. Ik heb vooraf talrijke specialisatieopleidingen gevolgd, enerzijds omdat ik professionaliteit uiterst belangrijk vind, maar ook omdat ik wil dat mijn klanten me honderd procent vertrouwen. "

Healthpoint is personal coaching, maar ook voedingsadvies ...

"Precies. Zoals ik daarnet al zei, willen we een totaalbenadering. We willen elke klant die over de vloer komt overtuigen dat zijn gezondheid onze eerste prioriteit is. En gezondheid is niet alleen bewegen, maar heeft ook te maken met een goede voeding. Daarom geven we ook uitgebreid voedingsadvies, we werken onder andere met de Rain Diet producten, maar ook met Herbalife."

En het oog wil ook wat? Of heeft dat ook met gezondheid te maken, Hélène?

Hélène: "Het oog wil inderdaad ook wat, dat geef ik grif toe. Maar schoonheid is meer dan



Bij Healthpoint wordt uitsluitend op afspraak gewekt.



enkel maquilleren, hoor. Massages, huidverzorging, epileren, ... En ook hier geldt het motto: elk lichaam is verschillend, elke huid is anders en vraagt dan ook om een andere verzorging. Je hebt dus een 'beautyelement', maar ook het gezondheidsaspect. Omdat we gezondheid zo belangrijk vinden, hebben we er ook bewust voor gekozen om geen zonnebank te plaatsen. De zon en zonnebank zijn de grootste boosdoeners voor de huid. Bovendien, en hierin onderscheiden we ons van een 'klassiek' schoonheidsinstituut, bieden we ook medische verzorging aan."

Medische verzorging?

"Ik heb jaren als verpleegster gewerkt op kritieke diensten, zoals spoed en intensieve zorg. Vaak werd ik in die periode aangeklampt door vrouwen die vroegen of ik hen geen goede huidspecialistes kon aanraden, ... Je moet weten, chemo en bestralingen maken je haar en huid heel broos. En wat veel mensen niet weten: heel wat schoonheidsproducten kunnen agressief zijn op de huid indien die niet in een optimale conditie is. Wij gaan de kwaliteit van de huid opnieuw verbeteren met antioxidanten & vitamines (A, E, C) e.d. "Hélène werkt met de producten van Environ, Jane Iredale en Kürland."



Een zicht op de behandelingscabine en -zetel waarin Hélène haar klanten verwent.

10% KORTING

Boek een discovery gelaatsbehandeling en krijg 10% korting bij aankoop van producten van Environ en Jane Iredale.

GRATIS TRAINING

Benieuwd naar wat begeleid sporten in houdt? Neem dan contact op en ervaar een gratis trainingssessie!

GRATIS SESSIES

Start met de Rain diet Box en combineer dit met 2 gratis begeleidende sportsessies (1u).



ENVIRON™
stockist

HEALTHPOINT

Antoinette Grossestraat 25, Brugge
Tom: 0476-39 84 24,
Hélène: 0477-75 31 91
info@healthpoint.be

WWW.HEALTHPOINT.BE

een goede gezondheid begint met een gezond gewicht.
enkel een gezond lichaam kan slank blijven.

snel en verstandig vermageren bel nu!

Dat is de filosofie van the rain diet. Vergeet klassieke proteïnediëten. The rain diet is de nieuwe (r)evolutie binnen de proteïnediëten. Helemaal anders. Zoveel beter. Een verstandig totaalconcept dat u niet alleen slank maakt, maar ook slank houdt.



Healthpoint

Antoinette Grossestraat 25 • 8000 Brugge • 0477 75 31 91
info@healthpoint.be • www.healthpoint.be



www.rainpharma.com