

BIJ ZICHZELF

Sterk van buiten. Krachtig van binnen.

Persoonlijke coaching waarin beweging, mentale kracht en echte aandacht samenkomen.

MENTAL COACHING

VEILIGHEID

VERTROUWEN

WEERBAARHEID

Voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren.

Iedere leeftijd. Iedere achtergrond. Een kans om steviger te staan.

Een sterke geest leert weer opstaan

Atty's Gym en Niel verbinden fysieke training met mentale kracht, veiligheid en persoonlijke ontwikkeling.

Ook in het leven kun je hard neergaan. Het gaat erom dat je binnen acht tellen weer durft op te staan.



NIEL BRINKHUIS

Van NB Kracht van een Nieuwe Kans. Niel brengt vakkennis en eigen levenservaring samen. Zijn stijl is oprecht, praktisch en zonder oordeel.

- MENTAL COACH
- VEILIGHEIDSCOACH
- VERTROUWENSPERSOON
- WEERBAARHEIDSCOACH
- BRUGFUNCTIONARIS

Verbindt deelnemer, naasten, Atty's Gym en betrokken organisaties wanneer dat nodig is - met een duidelijk doel en passende toestemming.

Rust. Grenzen. Vertrouwen.

Bij Zichzelf is een preventief ontwikkeltraject. Kickboksen is het middel; stevig in het leven staan is het doel.

01

RUST

Voelen wat er gebeurt. Spanning leren herkennen. Weten hoe je terugschakelt.

02

GRENZEN

Stop durven zeggen. Ruimte innemen. Hulp vragen wanneer dat nodig is.

03

VERTROUWEN

Keuzes maken. Iets opnieuw proberen. Merken: ik kan meer dan ik dacht.

+

GEEN LABEL. GEEN PRESTATIEDRUK.

Wel een persoonlijke route met haalbare stappen, echte aandacht en ruimte om jezelf te blijven.

Extra houvast kan voor iedereen verschil maken

Niet omdat er iets mis is. Omdat veiligheid, richting en vertrouwen soms opnieuw opgebouwd mogen worden.

K

KINDEREN

Veilig en gezien

Bij onzekerheid, spanning of moeite met grenzen.

J

JONGEREN

Jezelf en erbij horen

Bij prestatiedruk, aanpassen of vastlopen.

V

VOLWASSENEN

Rust, grenzen en regie

Bij overbelasting, twijfel of verlies van richting.

S

SENIOREN

Vertrouwen en verbinding

Bij verandering, onzekerheid of behoefte aan houvast.

Van spanning naar stevigheid

Zes herkenbare stappen. Geen wedstrijd. We herhalen wat iemand nodig heeft.

01 LANDEN

Veilig voelen en op eigen tempo beginnen.

02 SIGNALEREN

Spanning in het lichaam leren herkennen.

03 GRENZEN

Stop zeggen, ruimte nemen en hulp vragen.

04 DURVEN

Een fout verdragen en opnieuw proberen.

05 VERBINDEN

Samenwerken zonder jezelf kwijt te raken.

06 MEENEMEN

De vaardigheid gebruiken in het dagelijks leven.

Drie trainers. Een duidelijke rolverdeling.

Atty en Henk verzorgen fysieke training. Niel verzorgt fysieke training en mentale coaching.

AG

ATTY GOL

Hoofdtrainer en kickboksspecialist

Heeft binnen het team de meeste kickbokservaring. Bouwt techniek, conditie en vertrouwen op met veilige fysieke training.

ERVARING**TECHNIEK****HH**

HENK VAN HAREN

Kickbokstrainer

Begeleidt pads, voetenwerk, houding en fysieke oefeningen met rust, duidelijke afspraken en aandacht voor het individu.

VOETENWERK**HOUDING****NB**

NIEL BRINKHUIS

Fysiek trainer en mental coach

Verbindt fysieke training met mentale coaching, veiligheid, weerbaarheid en vertrouwelijke gesprekken.

FYSIEK**MENTAAL**

Een traject dat bij jou past

Persoonlijk, voorspelbaar en direct bruikbaar in de gym en daarbuiten.

JOUW ROUTE

8 tot 10 sessies*

* Maatwerk: aantal sessies in overleg.

1

Kennismaken

Wat speelt er?

2

Kiezen

1 tot 3 haalbare doelen

3

Oefenen

1-op-1 of als duo

4

Evaluëren

Wat groeit?

5

Toepassen

Gym, thuis, school of werk

ELKE SESSIE

60 minuten

10 MIN

Aankomen en
check-in

25 MIN

Bewegen en
kickboksen

15 MIN

Mentale
vaardigheid

10 MIN

Succes en reflectie

**STOPPEN =
STOPPEN**

Pauseren, vertragen of aanpassen mag altijd.

Veilig genoeg om te groeien

Geen sparren. Geen druk. Geen onnodig delen.

K

KEUZE

Je mag altijd pauzeren, vertragen of een oefening aanpassen.

F

FYSIEK

Geen slaan op elkaar. Materiaal, afstand en intensiteit passen bij jou.

V

VERTROUWELIJK

Niel legt vooraf uit wat privé blijft en wanneer veiligheid om actie vraagt.

B

BRUGFUNCTIE

Niel verbindt deelnemer, naasten, Atty's Gym en betrokken organisaties - met toestemming en een duidelijk doel.

Als specialistische hulp nodig lijkt, wordt dat eerlijk besproken en zorgvuldig doorverwezen.

GROEI. IMPACT. MAATWERK.

Drie mogelijkheden, afgestemd op jouw doelen en de begeleiding die je nodig hebt. Persoonlijke aandacht staat altijd centraal.

GROEI

REGULIER TRAJECT

8 sessies

€695

Intake, 8 sessies, tussen- en eindevaluatie.

Betaling in 2 of 3 termijnen is mogelijk.

IMPACT

EXTRA VERDIEPING

10 sessies

€1.095

10 sessies, 2 gesprekken met een naaste en een follow-up.

Meer ruimte voor verdieping en begeleiding van je omgeving.

MAATWERK

PERSOONLIJK AFGESTEMD

Omvang in overleg

Op aanvraag

Een passend traject bij een specifieke of complexere hulpvraag, eventueel met aanvullende ambulante inzet.

Omvang, veiligheidskaders, voorbereiding, reistijd en tarief spreken we vooraf schriftelijk af.

Wacht niet te lang. Pak die hand vast.

Samen kijken we wat nodig is om
rust, vertrouwen, kracht en
richting terug te vinden.

- **RUST** in je lijf
- **VERTROUWEN** in je keuzes
- **RICHTING** voor de volgende stap

INFORMATIE EN AANMELDING VIA ATTY'S GYM

Voor iedere leeftijd. Zonder oordeel. In een passend tempo.



WORD PARTNER

11

NIEL BRINKHUIS | ATTY GOL | HENK VAN HAREN

VOOR BEDRIJVEN, FONDSSEN EN INSTANTIES

Uw bedrijf kan iemand weer laten opstaan.

Voor uw bedrijf is het een bijdrage. Voor iemand anders kan het het begin zijn van weer durven staan.

Wij zoeken partners die begeleiding mogelijk willen maken voor mensen die begeleiding niet volledig zelf kunnen betalen. Eenmalig of structureel - met heldere afspraken, transparante besteding en passende zichtbaarheid in overleg.

BEREIK

Maak persoonlijke coaching bereikbaar voor wie anders buiten beeld blijft.

BETEKENIS

Maak maatschappelijke impact dicht bij huis - voelbaar voor echte mensen.

VERTROUWEN

Elke bijdrage krijgt een duidelijke bestemming binnen het programma.

WORD PARTNER VAN BIJ ZICHZELF

Neem contact op via Atty's Gym - niet alleen zichtbaar betrokken, maar werkelijk van betekenis.