

DS

**TRANSFORMEER JE
LICHAAM EN LEVENSTIJL**

BIJ DISCIPLINE SPORTS

SCHRIJF JE NU IN!

SLECHTS 15 PLEKKEN
BESCHIKBAAR
- GRIJP JE KANS OM
FITTER EN STERKER
TE WORDEN!

BEWEEG. GROEI. OVERWIN.

Ontdek hoe Discipline Sports het verschil kan maken in jouw leven.

Bij Discipline Sports begrijpen we dat elke fitnessreis uniek is. Daarom helpen wij je om realistische, duurzame veranderingen door te voeren die passen bij jouw specifieke behoeften en levensstijl. Geen strenge diëten of extreme regels, maar praktische en haalbare keuzes die je dichterbij je doelen brengen. Of je nu werkt aan gewichtsverlies, spieropbouw of simpelweg een gezonder leven, wij staan klaar om je te begeleiden op jouw weg naar succes.

Discipline Sports biedt meer dan alleen een plek om te trainen. Onze visie is gebaseerd op een holistische benadering van gezondheid en welzijn. Dat betekent dat we niet alleen kijken naar fysieke fitheid, maar ook naar mentale kracht, voeding en herstel. Alles wat je nodig hebt om duurzaam resultaat te behalen, wordt gecombineerd in onze unieke aanpak. Met een team dat je ondersteunt en motiveert, transformeer je niet alleen je lichaam, maar ook je levensstijl.

BEWEEG. GROEI. OVERWIN.

Onze locatie is ontworpen om een rustgevende en motiverende omgeving te bieden. Geen afleidingen of overvolle ruimtes, maar een plek waar je je volledig kunt concentreren op jezelf en je doelen. Ons doel is om jou te inspireren, te begeleiden en te helpen om consistent vooruitgang te boeken. Dit is jouw kans om het verschil te maken en te investeren in een gezonder, sterker en energieke leven. Bij Discipline Sports draait het om jou.



HOE WIJ RESULTATEN BEREIKEN

Discipline Sports richt zich op één ding: resultaten. Onze aanpak is ontworpen om je te helpen je doelen te bereiken, ongeacht je startpunt. Vanaf het moment dat je lid wordt, beginnen we met een uitgebreide intake om jouw huidige niveau, doelen en levensstijl te begrijpen. Op basis hiervan maken we een plan dat volledig op jou is afgestemd.

We combineren persoonlijke training met groepsessies, zodat je kunt profiteren van zowel individuele aandacht als de motivatie van een team. Elke sessie is ontworpen om je uit te dagen en te laten groeien. Onze trainers zijn experts in het aanpassen van oefeningen, zodat ze effectief en veilig zijn voor jouw niveau.

Naast fysieke training besteden we aandacht aan andere belangrijke aspecten zoals voeding en herstel. Onze voedingscoaches helpen je om een plan te ontwikkelen dat niet alleen gezond is, maar ook haalbaar en lekker. Daarnaast zorgen we ervoor dat je genoeg rust en herstelmomenten hebt om je lichaam te laten groeien en sterker te worden.

Het draait allemaal om consistentie en toewijding. Bij Discipline Sports helpen we je om een routine te vinden die werkt, zodat je week na week vooruitgang boekt. Of je nu werkt aan gewichtsverlies, krachttoename of een betere conditie, wij zijn er om je te helpen.

DE 4 PILAREN NAAR SUCCES BIJ DISCIPLINE SPORTS

Bij Discipline Sports hanteren we een unieke benadering die is opgebouwd rond vier pijlers: training, voeding, mindset en community. Samen vormen ze de sleutel tot jouw succes. Elk aspect is ontworpen om je te helpen een gebalanceerde, duurzame en effectieve fitnessroutine te ontwikkelen.

1. Training: Onze trainingen zijn op maat gemaakt om aan jouw specifieke behoeften en doelen te voldoen. Of je nu wilt afvallen, spiermassa wilt opbouwen of gewoon fitter wilt worden, onze trainers zorgen voor een gestructureerd programma dat werkt. We gebruiken de nieuwste methodes en inzichten uit de sportwetenschap om jouw progressie te optimaliseren.

2. Voeding: Een gezond lichaam begint met goede voeding. Daarom bieden wij begeleiding en advies dat past bij jouw levensstijl. Geen crashdiëten, maar praktische tips en strategieën om gezonde keuzes te maken. Dit maakt het makkelijker om resultaten te behalen en te behouden.

3. Mindset: Mentale kracht is net zo belangrijk als fysieke kracht. Bij Discipline Sports leren we je hoe je discipline, focus en doorzettingsvermogen kunt ontwikkelen. Dit helpt je niet alleen om je fitnessdoelen te bereiken, maar ook om uitdagingen in het dagelijks leven aan te pakken.

4. Community: Bij Discipline Sports ben je nooit alleen. Onze community bestaat uit gelijkgestemde mensen die elkaar ondersteunen, inspireren en motiveren. Dit gevoel van saamhorigheid maakt trainen leuker en effectiever. Samen boeken we resultaten.



ONZE TRAINERS

Bij Discipline Sports staat een team van ervaren en toegewijde trainers voor je klaar. Elk teamlid brengt unieke expertise en een passie voor gezondheid en fitness mee. Onze trainers zijn meer dan alleen instructeurs; ze zijn jouw persoonlijke coaches die je helpen om het maximale uit jezelf te halen.

We starten altijd met een persoonlijke intake om je doelen en fysieke mogelijkheden in kaart te brengen. Op basis hiervan ontwikkelen onze trainers een plan dat is afgestemd op jouw wensen. Of je nu een beginner bent of een gevorderde sporter, onze trainers passen de trainingen aan om ervoor te zorgen dat je veilig en effectief traint.

Naast fysieke training bieden onze trainers ook mentale ondersteuning. Ze helpen je om obstakels te overwinnen, je motivatie hoog te houden en vertrouwen op te bouwen. Met hun begeleiding ontdek je niet alleen wat je kunt bereiken in de sportschool, maar ook daarbuiten. Ons team blijft voortdurend op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen in de fitnesswereld. Dit betekent dat je altijd traint met de beste technieken en strategieën. Bij Discipline Sports krijg je de begeleiding die je nodig hebt om je doelen te bereiken en te genieten van elke stap in het proces.



JOOST



BRENDA

"De trainers bij Discipline Sports zijn geweldig. Ze hebben me geholpen om sterker te worden dan ik ooit had gedacht." - Alex, 52 jaar

WAT ONZE LEDEN ZEGGEN

MEER DAN 12 JAAR ERVARING

Odile Brakel

★★★★★ 7 jun 2023

Hele goede begeleiding. De trainingen zijn gevarieerd en blijven daardoor altijd leuk en uitdagend! Ook een fijne locatie om te sporten

Lieke Magermans

★★★★★ 8 okt 2023

Het is geweldig om daar te sporten met professionele begeleiding. Ze weten je te motiveren en waarom het zo goed is om te sporten. Voor je lichaam en geest. Kan het iedereen aanraden.

Mathilde de Rooij

★★★★★ 3 okt 2023

Professionele en fijne begeleiding. Door de gevarieerde trainingen is het elke keer een leuke uitdaging.

Mark Wossink

★★★★★ 29 jun 2023

Fijn en kleinschalig. Veel aandacht voor het juist uitvoeren van oefeningen onder deskundige begeleiding.

Dirk Willems

★★★★★ 2 jan 2021

Best in the business!!!

Tamahra Massar

★★★★★ 25 jul 2019

Hele fijne begeleiding. Elke training is anders en als je je motivatie even kwijt bent... Dan zorgen hun er samen met jou dat dat weer terug komt!

ONZE FILOSOFIE

Bij Discipline Sports geloven we dat fitness meer is dan alleen fysieke training. Het is een investering in jezelf en je toekomst. Onze filosofie draait om balans, consistentie en plezier. We willen dat onze leden niet alleen resultaten behalen, maar ook genieten van het proces.

Onze aanpak is gebaseerd op een holistische visie. Dit betekent dat we aandacht besteden aan alle aspecten van gezondheid: fysieke training, voeding, mentale kracht en herstel. We begrijpen dat elk individu uniek is, en daarom bieden we op maat gemaakte oplossingen die passen bij jouw levensstijl en doelen.

Bij Discipline Sports draait het niet alleen om korte termijn resultaten. We willen dat je een duurzame verandering maakt die een blijvende impact heeft op je leven. Daarom richten we ons op het opbouwen van gezonde gewoonten die je kunt volhouden, ongeacht je schema of uitdagingen. Samen werken we aan een fitter, sterker en gelukkiger jij.



Klaas -19 kg

LIDMAATSCHAPPEN

Bij Discipline Sports bieden we flexibele lidmaatschappen die passen bij jouw behoeften en doelen. Onze lidmaatschappen zijn ontworpen om persoonlijke begeleiding, hoogwaardige faciliteiten en een inspirerende community te bieden. Met een beperkt aantal plekken per uur garanderen we dat je altijd de aandacht en ondersteuning krijgt die je verdient.

Onze lidmaatschappen omvatten persoonlijke intakegesprekken, toegang tot alle groepssessies, en voedingsadvies op maat. Of je nu kiest voor een maandelijkse optie of een jaarabonnement, je profiteert van onze volledige ondersteuning. Wij zorgen ervoor dat je niet alleen start, maar ook consistent blijft werken aan je doelen.

Wil je meer weten over onze lidmaatschappen? Neem vandaag nog contact met ons op voor een vrijblijvend gesprek. Ontdek hoe Discipline Sports jou kan helpen om sterker, fitter en zelfverzekerder te worden.

4-6 weken

TRIAL



**Evaluatie
met advies**



**Verlening
abonnement**



START NU!

Ben jij klaar om een stap te zetten richting een gezondere, fittere versie van jezelf? Zone5 biedt je de unieke kans om deel uit te maken van een exclusieve gemeenschap die samen werkt, traint en groeit. Met slechts 15 beschikbare plekken is dit hét moment om actie te ondernemen en jezelf aan te sluiten bij onze community. Wij zijn geen doorsnee sportschool – bij Discipline sports staan we klaar om je te helpen echte resultaten te bereiken en je te begeleiden op jouw weg naar succes.

Bij Discipline sports kun je rekenen op een aanpak die werkt. Onze klanten ervaren niet alleen fysieke veranderingen, maar ook een verhoogd energieniveau, een betere balans en een nieuw gevoel van zelfvertrouwen. Stel je voor dat je sterker en fitter wordt dan ooit, met een team dat je steunt bij elke stap. Het enige wat je hoeft te doen, is de eerste stap zetten – en wij begeleiden je de rest van de weg.

“Starten bij Discipline sports is de beste beslissing die ik kon maken.

Mijn leven is compleet verandert” - Tom, 38

MEER DAN 1000+ GINGEN JE VOOR START VANDAAG - BEPERKTE PLAATSEN

Onze beperkte plaatsen garanderen dat je de persoonlijke aandacht krijgt die je nodig hebt om je doelen te bereiken. Ons toegewijde team van trainers biedt de ondersteuning, kennis en motivatie die nodig zijn voor blijvende transformaties. Wees zeker van een plek door vandaag nog contact met ons op te nemen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Ontdek hoe wij jou kunnen helpen om sterker, gezonder en zelfverzekerder te worden

Wacht niet langer en start vandaag jouw fitnessreis bij Discipline sports. Neem contact op via onze website of bel ons direct om je plek te reserveren. Zone5 biedt meer dan een fitnesservaring; het is een investering in jezelf, je gezondheid en je toekomst. Kom erachter wat je kunt bereiken – het is tijd om het verschil te maken en jouw potentieel te ontdekken.

Volg ons

VOOR GRATIS TIPS, ERVARINGEN EN DE LAATSTE NIEUWTJES @Disciplinesports



Samen kom je verder!

Bij Discipline Sports geloven we in de kracht van samen. In onze kleinschalige, persoonlijke aanpak draait het niet alleen om jouw doelen, maar ook om de energie van de groep. Hier vind je geen massa's mensen of systematisch rijen voor apparaten. Bij ons ben je omringd door een groep gelijkgestemden die net als jij gaat voor resultaat en plezier.

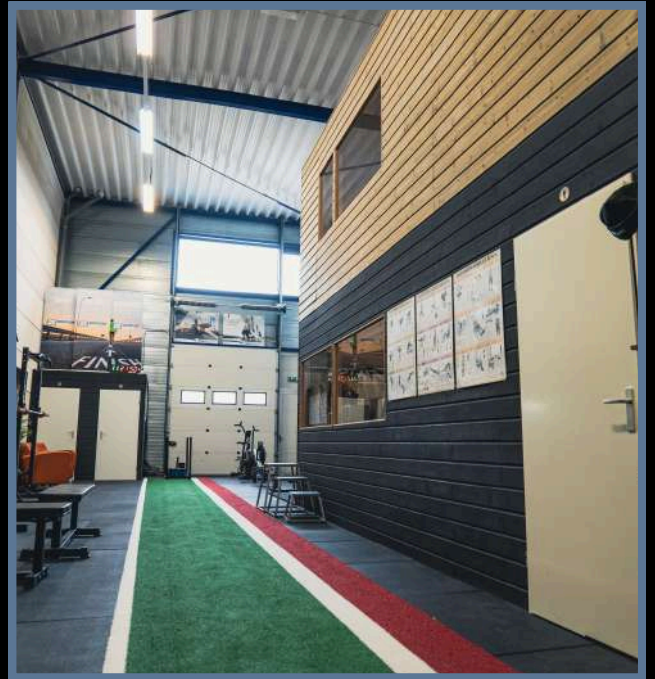
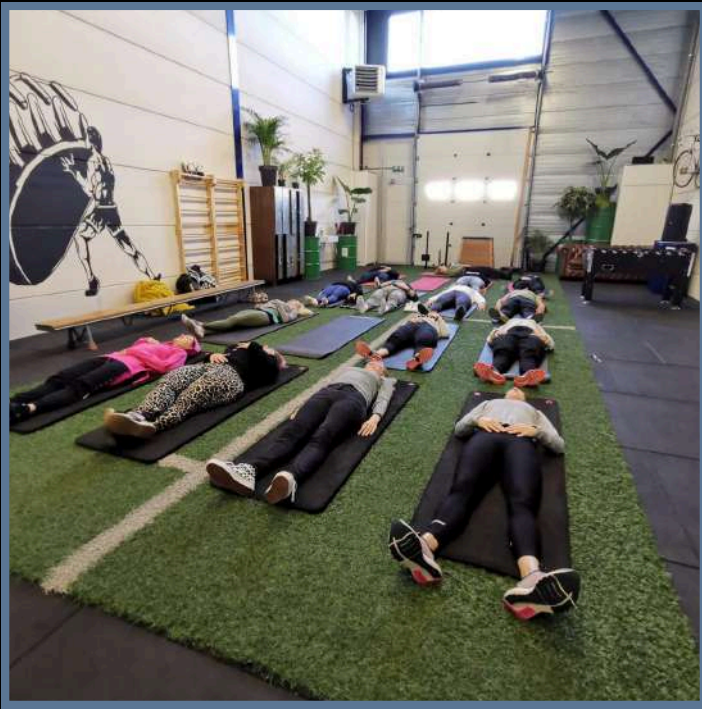
Samen betekenen elkaar elkaar inspireren, grenzen verleggen en successen vieren. Het is de extra aanmoediging op het juiste moment, de blik van herkenning na een zware set, en de feitelijke kracht als iedereen weer een stap verder komt.

Wil je alleen ga je snel, maar samen kom je verder. Bij Discipline Sports helpen we je niet alleen om sterker te worden, maar ook om te groeien in een omgeving waar je je thuis voelt. Samen creëren we een cultuur van doorzetten, positiviteit en vooruitgang.

Regelmatig houden we ook workshops en dagen we elkaar uit. Zo zijn er geregeld ijsbad sessies, ademsessie, voeding workshops, doen we mee aan lokale loop evenementen en doen we een gezamenlijke oudejaarsduik.

Ben je benieuwd naar hoe we jou zouden kunnen helpen? Neem dan snel contact met ons op







Discipline sports

Amersfoort

Nijverheidsweg-noord 98g
3812pn Amersfoort



0648374377



Info@disciplinesports.nl



Disciplinesports.nl

BEWEEG. GROEI. OVERWIN.