



Portfolio

van Cronenberg sport- en bewegen

Door: Heleen van Cronenberg

Sinds: 1 december 2020

Omgeving: Noord-Holland Noord

 <https://vancronenbergssport.nl>

 +31 6 2292 3690

 @beweegcoach_op_locatie



Van Cronenberg Sport en Bewegen richt zich op het bevorderen van een actieve en gezonde leefstijl voor mensen van alle leeftijden en achtergronden. Met persoonlijke aandacht, maatwerk en deskundige begeleiding ondersteun ik mensen in hun fysieke én mentale welzijn.





Bedrijfsprofiel

van Cronenberg Sport en Bewegen is opgericht door Heleen van Cronenberg op 1 december 2020 en actief in de regio Alkmaar en omgeving.

Vanuit de overtuiging dat beweging een krachtige ingang is tot groei en welzijn, begeleid ik mensen één-op-één in hun persoonlijke ontwikkeling, vitaliteit en zelfvertrouwen.

Mijn aanpak is warm, betrokken en doelgericht. Door aandacht te hebben voor het hele mensbeeld, fysiek, mentaal en sociaal, ontstaat er ruimte voor duurzame verandering en een beter gevoel van eigen regie.

Missie

Beweging is meer dan sport. Het is een manier om grip te krijgen op je gezondheid, je zelfvertrouwen te vergroten en verbinding te ervaren met anderen. De missie van van Cronenberg Sport en Bewegen is om iedereen in beweging te brengen, letterlijk en figuurlijk, vanuit een veilige, positieve en stimulerende omgeving.

Diensten

- Beweegcoaching
- Personal training
- Wandelcoaching
- Mindful run/walk
- Leefstijl bij beginnende artrose
- RGM: Brein in beweging
- Hardlooptraining
- Groepslessen
- In balans: Valpreventie
- Fietslessen

Bij al deze diensten hanteer ik een brede, mensgerichte aanpak: ik kijk niet alleen naar beweging, maar naar wat iemand écht nodig heeft om beter in zijn of haar vel te zitten, fysiek, mentaal en sociaal.



Doelgroepen

Mensen van alle leeftijden: mensen die wat extra steun kunnen gebruiken door overgewicht, psychische klachten, eenzaamheid, niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of beginnende artrose.

Unieke aanpak

Van Cronenberg Sport en Bewegen onderscheidt zich door deskundigheid, maatwerk en persoonlijke betrokkenheid. Waar andere aanbieders zich vaak beperken tot fysieke training, richt van Cronenberg Sport en Bewegen zich op het **hele mensbeeld**: lichaam, brein en gedrag zijn onlosmakelijk verbonden.

Kernwaarden

- Persoonlijke en laagdrempelige begeleiding
- Focus op gedragsverandering en motivatie
- Aandacht voor fysieke én mentale gezondheid
- Sterke samenwerking met zorg- en welzijnsinstellingen

Deze brede kijk op de mens zorgt ervoor dat iedere training verder gaat dan alleen bewegen; het is een traject dat bijdraagt aan welzijn, zelfvertrouwen en duurzame verandering.

Samenwerkingen

Alkmaar Sport, Sport-Z, Hilde Foundation, Raphael Stichting en diverse zorginstellingen in de regio.



Visie 1-op-1 beweegcoaching

Elke persoon beweegt vanuit zijn eigen mogelijkheden, tempo en motivatie.

Mijn begeleiding is daarom nooit standaard.

Ik combineer kennis van beweegleer, leefstijl, breintraining en gedrag tot een aanpak die aansluit bij de persoon tegenover me.

Door kleine stappen zichtbaar te maken en succeservaringen te creëren, ontstaat groei van binnenuit.

Zo bouwen we samen aan meer zelfvertrouwen, evenwicht en levenskwaliteit – op een rustige, positieve en mensgerichte manier.

Waarom passen bij Merk hoe Sterk

De visie van van Cronenberg Sport en Bewegen sluit nauw aan bij de missie van Merk hoe Sterk: mensen sterker maken door beweging, verbinding en zelfvertrouwen.

Met ervaring in uiteenlopende doelgroepen, een persoonlijke benadering en bewezen samenwerkingen binnen zorg en welzijn is van Cronenberg Sport en Bewegen een waardevolle partner voor beweeg- en coachingstrajecten.

Als zelfstandig beweegcoach werk ik authentiek, met een brede blik op gezondheid en gedrag. Doordat ik in mijn trainingen verschillende diensten combineer, van leefstijlbegeleiding tot breintraining en valpreventie, bied ik een unieke, integrale aanpak die aansluit bij wat mensen écht nodig hebben.

Ik werk als zelfstandige professional; tarieven worden afgestemd op de aard en duur van de samenwerking, zodat de inhoud en kwaliteit altijd centraal staan.