

# Win deze personal trainer!



Heb je een stok achter de deur nodig om je sportieve voornemens in praktijk te brengen? Grijp dan nu deze kans: tien weken lang geven we je personal trainer Bianca cadeau...

tekst: Guido Willemsen / foto: Robert Elsing  
visagie: Marleen Castellijn

**Zo win je persoonlijke begeleiding ter waarde van f2250,-**

Schrijf ons in maximaal 150 woorden waarom jij een personal trainer wilt.

## Bianca Karel (31)

Bianca is personal trainer en life-style consultant bij fitnesscentrum HealthFit Club Krallingen in Rotterdam. Bianca behaalde haar personal trainer diploma bij de American Council on Exercise en werd in 1999 door fitness-instructeurs gekozen tot beste vrouwelijke instructeur van Nederland. 'Mijn ervaring is dat mensen die beginnen met meer bewegen, problemen hebben om gemotiveerd te blijven,' vertelt ze.

'Het leukste aspect aan mijn werk is die mensen te inspireren en enthousiast te houden. Zorgen dat ze het leuk blijven vinden, ook omdat ze merken dat ze echt vooruitgang boeken. Daarnaast zorg je als personal trainer natuurlijk steeds voor optimale veiligheid, want er is niets zo vervelend en demotiverend als een blessure.'