

# XS MOTION



*XS Motion is een programma  
van Get Real Performance*

# CLAIM JE LICHHAAM TERUG

- 1** Geen fysieke klachten
- 2** Vertrouwen in je lichaam
- 3** Training, therapie en coaching

## **KLACHTEN & PIJN**

Veel mensen lopen al jaren met klachten die maar niet weggaan. Stijfheid, pijn, geen vertrouwen in het lichaam. Therapeuten bieden geen oplossing maar bestrijden slechts het symptoom. Met een leven lang vervolgafspraken en uitblijven van genezing als gevolg. Een leven dat je maar moet accepteren.

**LAAT ONS  
JE HELPEN**



**XS MOTION**

## EEN NIEUW LEVEN

Het aanbod van kortetermijnoplossingen is groot. Ze bieden tijdelijke verlichting zodat je er weer even tegenaan kunt. Maar je klachten blijven terugkomen.

Het punt is, de oplossing zit in jezelf. Want alleen jij kunt de oorzaak aanpakken. Met de juiste begeleiding en gerichte training, kan ook jij weer pijnvrij door het leven.

Met andere woorden: ook jij kunt zelf de regie nemen over je lichaam en weer optimaal functioneren.

**Het is absurd  
hoeveel jaren  
ik met pijn en  
klachten heb  
rondgelopen.**

**En daar heb ik  
zélf verandering  
in gebracht!**

**Marleen Timmermans**

## **XS MOTION**

Wij benaderen je lichaam als het samenwerkende geheel dat het is.

We zoeken samen naar de oorzaak van je klacht en helpen jou deze op te lossen. We trainen het gehele lichaam tot een soepel en sterk systeem. Een systeem dat gaandeweg steeds ongevoeliger wordt voor blessures en klachten.

Voor je het weet heb je alle functies van je lichaam terug. Zodat je weer op jezelf kunt bouwen en zorgeloos alles kunt doen wat voor jou belangrijk is.

## **TRAIN SAMEN**

We trainen in een kleine groep. Ieder met een persoonlijk plan en met een eigen unieke aanpak. Maar wel samen, zodat je elkaar kunt ondersteunen in de weg naar een mobiel en pijnvrij lichaam, waarvan je nu misschien nog denkt dat het onmogelijk is.

**SAMEN KOM  
JE VERDER**





**XS MOTION**

## **ERVAAR HET ZELF**

Een ervaring zegt meer dan duizend woorden. We nodigen je graag uit om onze aanpak zelf te ervaren. Zodat je inziet waar de oorzaken van je klachten écht liggen.

We geven je een realistisch beeld van wat het 'XS Motion' traject voor jou kan doen. We laten je zien welke gedragspatronen hebben bijgedragen aan je klachten en geven je praktische tools om deze te doorbreken.

## **PRAKTISCHE INFORMATIE**

In het 'XS motion' traject train je 6 maanden 3 keer per week in een selecte groep. Met mensen die net als jij blijvend van hun klachten af willen. Je krijgt een eigen programma in een app, waar je tevens je trainingen in bijhoudt. Want het is het resultaat dat telt. Dat maken we zichtbaar en meetbaar. Samen met blijvende gedragsverandering creëer je een duurzame oplossing dat jouw leven voorgoed verandert.

- **6 maanden**
- **Training, therapie en coaching**
- **3x trainingen per week**
- **📍 Get Real Performance, Echt**

**TIJD VOOR ACTIE**

**PLAN EEN  
ASSESSMENT**

**[xsmotion@getrealperformance.nl](mailto:xsmotion@getrealperformance.nl)**



**LOEK**



**BART**



**MARNIX**



**XS MOTION**