



Sportieve ondernemer

Ralph Vonck

Irene van Vriel
FOTOGRAFIE
www.irenevanvriel fotografie.nl

Personal Trainer Rob Franssen (rechts) aan het werk met Ralph

Sinds 1989 eigenaar van Hairby Collors in Roermond, een zaak die staat voor persoonlijke aandacht, stijl, klasse en feeling good.

Business:

Hairby Collors Roermond

Website:

hairbycollors.nl

Sport:

Krachtraining en looptraining

Waar:

Il Fiore Healthcenter

Doel:

Fit en in vorm blijven, voor een gezonde geest in een gezond lichaam

Training:

Vier maal per week krachtraining met Personal Trainer Rob Franssen en wekelijks een pittige hardlooptraining

Sportieve toekomst:

Mijn vorm op peil houden en deelname aan

de marathons der marathons: The New York City Marathon.

Hoe stimuleert u gezondheid binnen uw bedrijf:

"Look good, feel good, do good", werkt aanstekelijk naar zowel mijn medewerkers als klanten.

Advies aan andere ondernemers:

Reserveer tijd voor sport en bewegen in je agenda, het vergroot je belastbaarheid en reduceert stress beide essentieel voor succesvol zakendoen.

RALPH in cijfers:

Leeftijd:al tien jaar 35

Gewicht:84 kilogram

Lengte:1.80 cm

Body Mass Index:26

Vetpercentage:11%

Rustpols:65

Taille-meeting:80 cm