

Voor wie is deze groepsles bedoeld?

Deze groepsles is geschikt voor vele doelgroepen. Of je nou actief, fit, minder actief, jong of 50+ bent, iedereen doet mee op zijn of haar eigen niveau en heeft zijn / haar eigen persoonlijke doelstelling(en). Bij voldoende deelname kan er makkelijker gedifferentieerd worden op het niveau per groepsles. Er wordt rekening gehouden met (sport) blessures en de oefeningen kunnen progressie boeken in het herstel proces.

Trainingstijden:

Maandag: 18.30 - 19.30
19.30 - 20.30
Donderdag: 18.30 - 19.30
19.30 - 20.30



De kosten voor fittraining zijn:

€ 27,50 p.m. voor 1x per week een uur

€ 37,50 p.m. voor 2x per week een uur

Tevens geeft u toestemming om de contributie automatisch van uw rekening af te laten schrijven. Dit gebeurt rond de 3^e van elke maand.



Contact:

Fysiotherapiepraktijk Lemele / Lemelerveld
Vilstersestraat 35
8152 AA Lemelerveld
Tel. 0572-372185
E-mail: info@fysiolemelerveld.nl
Website: www.fysiolemelerveld.nl

Fit in

Lemelerveld



FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK
LEMELE /
LEMELELVELD



Fit in Lemelerveld

Doe mee!!! Met de groepslessen van FIT IN LEMELERVELD.

Tijdens deze groepsles gaan we actief bezig met uw **kracht**, **coördinatie** en **uithoudingsvermogen**. De oefeningen zijn gebaseerd op de nieuwe trainingshype het **functioneel trainen**. We gaan actief bezig met o.a. losse gewichten, de coördinatie ladder, kettlebell, medicijn bal, elastiek, balansballen en uw eigen lichaamsgewicht.

Functionele trainingsoefeningen maken het dagelijkse leven makkelijker, zoals het optillen van je kind of kleinkind, het tillen van je boodschappen en de trap op- en aflopen.



Functioneel trainen

Functioneel trainen is anders trainen. We kennen allemaal de trainingen op de fitnessapparaten. Vaak worden deze oefeningen zittend uitgevoerd, waardoor er nauwelijks een beroep wordt gedaan op de coördinatie en samenwerking van de verschillende houdingspijlen. Tevens is er door gebruik van de fitness apparaten en zittende activiteiten een geringe mate van romp activiteit, terwijl wij in ons dagelijks leven onze rompspijlen gebruiken. De focus van functioneel trainingen ligt op de beweging i.p.v. op de spiergroep.

Dit wil zeggen dat gebruikelijke bewegingen worden nagebootst, en gebruik wordt gemaakt van diverse losse gewichten. Dit om de juiste spiergroepen samen te laten werken en kracht, coördinatie, balans en uithoudingsvermogen te bevorderen.

De voordelen van functioneel trainen:

- Goed voor spieren en met name goed voor gewrichten
- Stimuleert de samenwerking van spiergroepen
- U wordt sterker in het dagelijks leven in alle bewegingen die u maakt
- U traint coördinatie, flexibiliteit, balans en lichaamsbewustzijn
- Een hoger energie verbruik en een verhoogde hartfrequentie
- Prestatieverbetering in de sport
- Blessure preventie
- Gezond en fitter worden
- Strakker en sterker lichaam
- Sterkere rompstabiliteit

