



Ladies Only



Vrouwenpower!

Ladies Only staat voor lekker in je vel zitten, verantwoord bewegen en een gezonde lifestyle. Bij deze beweeglessen oefenen we fitheid (conditie), kracht en uithoudingsvermogen en besteden we wekelijks aandacht aan preventie of verminderen van lage rug of bekkenbodemplachten. Bij mooi weer kunnen we ook op ons achterplaatsje trainen of in het nabij gelegen park.

BBB

We oefenen vooral de BBB (buik-billen-benen) en trainen conditie en spierkracht met bijvoorbeeld klein oefenmateriaal zoals dumbbells en dynabands, of met fitness apparatuur zoals de loopband, steps, roeimachine, hometrainer, crosswalker en pully.

Bekkenbodem

Daarnaast besteden we iedere les aandacht aan de bekkenbodemspieren: het leren opvangen van buikdrukverhoging (hoesten, niezen), til- en perstechnieken, het belang van een goede buikademhaling en het oefenen van de bekkenbodemspieren ter preventie of vermindering van klachten (zoals licht urineverlies of milde verzakingsklachten).

Voor wie

Voor vrouwen van alle leeftijden! Kom gezellig overdag trainen met je buurvrouw of vriendin. Voor vrouwen met een jong gezin zijn er lessen in de avond, als vervolg op de MoederFit cursus.

Eerste bezoek

Bij een eerste bezoek wordt een individuele intake met enkele relevante medische vragen afgenomen en enkele tests om uw niveau te bepalen en uw oefendoel te kunnen opstellen.

Kleding

Het is fijn als u stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnengebruik zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding. Meenemen: handdoek om op te zitten/licgen en een flesje water. Voor buiten oefenen kunt u sport- of gymschoenen dragen.

Uw therapeut

De lessen worden verzorgd door onze (fysio)therapeut i.s.m. de bekkenfysiotherapeut.

Abonnement

€117,50	abonnement voor 1x per week 1 uur trainen per kwartaal	(13x)
€197,50	abonnement voor 2x per week 1 uur trainen per kwartaal	(26x)

