

Fitness voor jongeren (12-18 jaar)

Dè ideale trainingsvorm om **verantwoord** aan gezondheid te werken, de prestaties bij andere sporten te **verbeteren** en preventief blessures te voorkómen!

Is fitness wel verantwoord bij jongeren?

Door onze directe en intensieve begeleiding worden jonge (niet-)sporters geleerd om geconcentreerd en met optimale techniek **veilig** aan hun lichamelijke ontwikkeling te werken.



Wat kan je verwachten?

- Een screening en intakegesprek om de beginsituatie te bespreken
- Een inspanningstest om het uithoudingsvermogen in kaart te brengen
- Een fysiofitness trainingsprogramma dat specifiek is opgesteld
- 5 Lessen om uitleg te geven over fitness, het verantwoord trainen, de discipline en het stellen en behalen van doelen

Wat zijn de voordelen?

- Fitness laat je **gezonder, sterker en fitter** voelen
- Fitness heeft een positieve invloed op groei, gewicht en de stofwisseling
- Fitness zorgt ervoor dat je kracht, uithoudingsvermogen én coördinatie toeneemt
- Fitness geeft een stevige basis, zodat je bij een andere sport **beter presteert**
- Fitness helpt bij het **voorkómen van blessures**

Wanneer, waar en wat kost het?

- Fysiofitness groepstraining : elke woensdagavond van 19:00 – 20:00 bij FysioFitness Oudegracht
- In overleg met de trainer 1x per week extra trainen
- De kosten voor dit programma zijn € 32,50 per maand