

Small Group Training

Wat is SGT?

Een trainingsprogramma van 3 maanden in klein groepsverband waar iedereen naar een eigen persoonlijk einddoel werkt op gebied van beweging.

Persoonlijke begeleiding

Je traint onder de persoonlijke begeleiding van Jolanda Bolle-Goudzwaard (*gedipl. Functional Personal Trainer*). Een belangrijk onderdeel in de begeleiding is de individuele correctie en sturing tijdens oefeningen om veilig en effectief te trainen.

Intake

- * Jouw sportmedisch profiel wordt in kaart gebracht (o.a gegevens betreffende de lichaamssamenstelling).
- * We stellen jouw persoonlijk doel vast.
- * Uitleg hoe de lessen precies opgebouwd zijn.

Inhoud training

Iedere training start met een warming up. Hierna gaan we aan de slag met algemene en specifieke oefeningen voor meer spierkracht, coördinatie, conditie, betere balans etc. Deze worden gevolgd door stretchoefeningen en ontspanning. Hier leren we hoe we de spanning van de oefeningen uit ons lichaam kunnen krijgen, zodat lichaam en hoofd volledig tot rust komt.

Evaluatie

Na 6 weken zal er een evaluatie plaatsvinden. waarin we de resultaten van de afgelopen weken bespreken, a.d.h.v. jouw persoonlijk trainingslogboek. Zodat we het programma kunnen aanpassen om in het volgende blok meer specifiek te trainen richting jouw einddoel.

De training verloopt in een uiterst gemoedelijke en gezellige sfeer, geschikt voor iedereen die graag beter wil leren bewegen, meer energie uit het lichaam haalt en vitaal wilt blijven!

Start 1e training:	week 40 2018
Laatste training:	week 51 2018
1x per week:	+/- 60 min.
Maandagmiddag:	14:45 uur
Of vrijdagochtend:	11:00 uur
Minimaal:	4 pers. (Maximaal: 8 personen)
Locatie:	Sportworxs Zierikzee
Kosten:	€ 150,- p.p./ p. 3 mnd.

Info of aanmelding: bluuffit@zeelandnet.nl

