

RUITERFIT



W A T ?

Tijdens de 5 trainingen gaan we o.a. werken aan rompstabiliteit, ademhaling, ontspanning en coördinatie. Elke les heeft ook theoriemoment waarbij we ingaan op onderwerpen als concentratie, (ont)spanning, gedachte controle en doelenstellen

W A A R ?

Fitnesscentum Sportique, Hoofdweg 210 te Bovensmilde.

W A R N E E R ?

Vrijdag 28 juni, 5 juli, 12 juli, 19 juli en 26 juli van 19:30 – 21:00

KOSTEN & OPGEVEN

Kosten van de cursus in €50,- totaal voor de 5 lessen inclusief 2 metingen met de sens move

Verbeter je zit en wedstrijd prestaties door aan fysiek en metaal balans te werken in een kleine groep (4-8 personen). Tijdens de trainingen krijg je inzicht in je valkuilen en gaan we hiermee aan de slag.



hanneke@fysio
therapiedepa
ktijk.nl



0513-436738

S E N S A M O V E

Bij aanvang en na afloop van de trainingsperiode word de zit stabiliteit en coördinatie gemeten met behulp van de Sensa Move. Zo krijg je niet alleen inzicht in de vooruitgang maar ook in je valkuil.

