



BBB

Doelstellingen

- Via aangepaste bewegingsactiviteiten de groei en ontwikkeling van de dames /heren in zijn totaliteit bevorderen
- Voldoende aandacht geven aan de sociale ontplooiing van elk individu
- Extra stimuleren van het reactievermogen, coördinatie, concentratie en evenwicht, uithouding, core stability...
- Werken aan bewustwording van eigen lichaam door o.m. het streven naar een correcte lichaamshouding, het aanvoelen van spierspanningen en ontspanning, het bewust ademen
- De lenigheid van de spieren en de soepelheid van de gewrichten onderhouden en verbeteren
- Verbetering van de algemene conditie
- Bewust worden van de verschillende spieren
- De spiertonus en spierkracht van alle spiergroepen verbeteren
- Ontwikkeling van de spieren o.a. d.m.v. gewichtjes, therabanden..
- Ontwikkelen en verstevigen van de buikspieren (rechte en schuine)
- Ontwikkelen en verstevigen van de rugspieren
- Ontwikkelen en verstevigen van de bilspieren
- Ontwikkelen en verstevigen van de rompspieren
- Ontwikkelen en verstevigen van de borstspieren
- Ontwikkelen en verstevigen van de armspieren
- Ontwikkelen en verstevigen van de beenspieren
- Ontwikkelen van de spiergordel van de taille
- Door gebruik van Zweedse banken , sportramen, partner, steps en barre afwisseling brengen in de lessen
- Core stability en een goede rugscholing zijn zeer belangrijk
- Aandacht voor cool down en stretchen

- Aandacht voor een correcte ademhaling tijdens het uitvoeren van de oefeningen
- Vormspanning en coördinatie zijn eveneens aandachtspunten
- Rekening houden met seizoen items (skiën , bikini-periode..)
- Steeds vertrekken van de juiste uitgangshouding
- Plezierbeleving, een gemoedelijke familiale sfeer en ontspanning staan centraal

Doelstellingen circuit

- De algemene conditie verbeteren door oa , cardiovasculaire oefeningen...,het uithoudingsvermogen vergroten , de weerstand verhogen en de coördinatie bevorderen
- Met de nadruk op een leuke work- out
- Voor dames en heren die lekker in het vel willen komen te zitten of die overtollige laatste pondjes kwijt willen raken.
- Bij een circuit training is het de bedoeling om meerdere aspecten met elkaar te combineren: je aandacht, kracht en je energie. Circuit training is een allround trainingsmethode waarbij je een van te voren uitgezet circuit meerdere malen achter elkaar afwerkt.
- Step oefeningen worden afgewisseld met oefeningen voor bepaalde spiergroepen
- Veel afwisseling in de oefeningen maakt het uitdagend en prettig om uitvoeren