



Doelstellingen BBB

- 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 rugcholing 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.