

Beschrijving activiteiten sportcentrum de Hagedis

BBB (in Pilatusvorm)

De BBB in Pilatusvorm is een training om je lichaam en geest in balans te brengen. BBB staat voor billen, buik en benen maar we gaan dieper dan alleen deze grote spiergroepen. Tijdens de lessen train je vanuit het centrum van je lichaam. Je leert om op de juiste manier je rompspieren te activeren voor meer coördinatie, kracht en stabiliteit in het uitvoeren van activiteiten in het dagelijks leven.

Tijdens de lessen worden met name grond oefeningen uitgevoerd om de bil, buik, been en bekkenbodemspieren te versterken. Daarnaast wordt voldoende aandacht besteden aan een correcte ademhaling en ontspanningsoefeningen. De rustgevend muziek op de achtergrond ondersteunt het concentratievermogen om de juiste balans te vinden tussen inspanning en ontspanning.

Voor wie?

Iedereen die op een leuke en uitdagende manier aan zijn lichaam en geest wilt werken.

Wanneer?

Elke dinsdagochtend tussen 10.00 en 11.00 uur.

Tarief:

Gratis

Meer informatie:

Voor meer informatie kunt u bellen naar 023-5338898 of kom gerust langs in het Broederhuis te Nagtzaamplein 67.