

Beschrijving activiteiten sportcentrum de Hagedis

Kinderfitness

Achtergrond

Er is een groeiend aantal kinderen met overgewicht. In 2020 had 13,2 procent van de 4- tot 12-jarigen overgewicht. Een jaar eerder was dit aantal 12 procent (CBS, 2021). Dit komt voornamelijk door een tekort aan voldoende beweging. Op latere leeftijd kunnen kinderen hiervan nadelige gevolgen ondervinden. Daarom hebben wij een beweegprogramma speciaal voor kinderen ontwikkeld.

Dit programma is voor kinderen van 8 tot 12 jaar en is er op gericht om kinderen op een leuke en speelse manier te leren participeren aan sport en beweging.

Onze doelen met het aanbod van kinderfitness zijn:

- Het plezier van kinderen in sport en beweegactiviteiten vergroten.
- De algehele fitheid van de kinderen verbeteren.

Hierdoor krijgen kinderen meer zelfvertrouwen en raken ze gemotiveerd om eventueel lid te worden van een sportclub.

Tijdens de trainingen besteden we aandacht aan de volgende grond motorische eigenschappen van het kind: coördinatie, lenigheid, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Dit doen we door middel van circuittrainingen en sport en spel activiteiten waarbij **plezier** voorop staat.

Elke les wordt gevarieerd en uitdagend gegeven door een ervaren sportcoach.

Wanneer?

Elke woensdagmiddag tussen 13.30 en 14.30 uur.

Tarief

Voor kinderfitness betaal je € 15 per maand.

Meer informatie of aanmelden?

Stuur een mail naar Rovansly (rlodovica@ecosoleffect.nl) of Abdenacer (asalamani@ecosoleffect.nl) of bel naar 023 533 8898 om een intake in te plannen.

Langskomen mag uiteraard ook: Nagtzaamplein 67, Haarlem.

Buikspierkwartier

Elke beweging die je maakt begint vanuit de kern van je lichaam. Het ontwikkelen van een sterke kern zorgt voor meer kracht, balans en stabiliteit bij het uitvoeren van andere activiteiten in het dagelijks leven.

De buikspierkwartier is een korte training van 15 minuten waarbij er voldoende aandacht wordt besteden aan het versterken van de rompspieren (buik, bil-en onderrugspieren). Dit is **essentieel** voor een **stabiel bovenlichaam**, ter **preventie van rugklachten** en belangrijk voor **een juiste lichaamshouding**. De buikspierkwartier is een goede aanvulling op je training. Zin om mee te doen? Loop maar gerust de groepsleszaal binnen.

Voor wie?

Iedereen die zijn rompspieren (buik, bil-en onderrugspieren) wil versterken.

Wanneer?

Elke maandag en woensdagochtend tussen 10.00 en 10.15 uur.

Tarief:

Gratis

Meer informatie:

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

Spinning

Spinning is een conditionele work-out, waarbij je al fietsend op het ritme van muziek verschillende tempo's aanhoudt. Mensen die het gezellig vinden om in een groep te werken kunnen met spinning hun hart ophalen. Met spinning train je voornamelijk je benen en bouw je conditie op. Met behulp van de Cyclemaster app wordt verschillende live fietsroutes op een scherm geprojecteerd om zo een ultieme ervaring te krijgen tijdens de lessen. Tijdens spinning bepaal je zelf de weerstand van je fiets. Zo kan iedereen makkelijk deelnemen op zijn of haar eigen niveau.

Voor wie?

Iedereen die op een leuke manier aan zijn conditie wilt werken.

Wanneer?

Elke donderdagavond tussen 18.45 en 19.45 uur.

Tarief:

Voor spinning betaal je slechts €40 voor een 10x strippenkaart of €5 per losse training.

Meer informatie:

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

Recreatief boksen

Boksen, dat ook wel 'Nobel Art' wordt genoemd, is een van de oudste sporten van de Olympische Spelen. **Boksen** is een **cardio- én krachttraining** waarbij je zowel aanvallende als verdedigende technieken leer toepassen. Veel beoefenaars zien het als verdedigingsport. Je oefent met gevecht situaties, leert je grenzen kennen en ontdekt waartoe je lichaam in staat is. Boksen verbetert je krachthoudingsvermogen, reactievermogen, coördinatie en je krijgt een flinke boost zelfvertrouwen.

Het beoefenen van Recreatief Boksen kan een eerste stap op weg zijn naar de competitie. Of je kunt het doen om gewoon lekker bezig te zijn. Iedereen is welkom. De lessen worden verzorgd door een professionele trainer.

Voor wie?

Iedereen vanaf 16 jaar oud die op een uitdagende manier aan zijn algemene fitheid wilt werken.

Wanneer?

Elke woensdag tussen 19.00 en 20.30 uur en donderdag tussen 20.00 en 21.00 uur.

Tarief:

Voor recreatief boksen betaal je € 22,50 per maand. Ben je al lid, dan betaal je slechts € 11,25 extra op je abonnement.

Meer informatie:

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

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 grondoefeningen 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.