

Wat bieden wij nog meer?

- **Team training**

Trainen met je team om prestaties te bevorderen en blessures te voorkomen. Of als alternatieve training bij afgelasting.

- **Personal training**

Individuele begeleiding bij behalen van uw sportieve & fysieke doelstelling.

- **Groeispurt metingen en training**

Metten van de groeispurt met advies voor spelers, ouders, trainers en begeleiders. En specifieke trainingen om groei gerelateerde blessures te voorkomen.

- **Gezonde lunch**

Teambuilding, ontspanning of ideale voorbereiding op een vergadering? 30-60 minuten sporten, opfrissen en een gezonde lunch dragen hier aan bij!

Wilt u meer informatie / advies over de mogelijkheden:

info@gezondheidscentrum-molenvliet.nl óf bel 06 244 63 086



**Sport & Gezondheidscentrum
Molenvliet**

Lennart van den Herik

mobiel 06 244 63 086

info@gezondheidscentrum-molenvliet.nl

www.gezondheidscentrum-molenvliet.nl

Bataafsekade 6 4204 AX Gorinchem

Complex gvv Unitas / gratis parkeren

Sport & Gezondheidscentrum Molenvliet:

Team training • Personal training • Groeispurt metingen en training
Gezonde lunch • Small group fitness • Vitaal ouder worden



**SAMEN
GEZOND
IN BEWEGING**

Small group fitness

Small Group Fitness is trainen in een kleine groep (5-10 personen) waarbij begeleiding van een trainer centraal staat. Tijdens de small group fitness wordt er hard gewerkt om een maximaal resultaat te behalen. Wij, als sportcoach, motiveren en stimuleren je om jouw persoonlijke trainingsdoelen na te streven.

Small Group Fitness bij sport & gezondheidscentrum Molenvliet staan in het teken van techniek en houding. Bij ons train je alle spieren (zeker de buik, billen en benen). Tijdens de trainingen wordt er gelet op je lichaamshouding en techniek. Pas als de techniek goed is, kan er met extra gewicht gewerkt worden.

Iedere dag bieden we trainingsmogelijkheden, voor trainingstijden en kosten zie: www.gezondheidscentrum-molenvliet.nl

Vitaal ouder worden!

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Het houdt u langer fit en zelfredzaam. Maar het is vooral ook leuk en gezellig. Zeker als je het in groepsverband doet is het een leuke manier om in contact met anderen te komen.

Sport & gezondheidscentrum Molenvliet biedt u de mogelijkheid om te sporten en bewegen op maat. Onder professionele begeleiding volgt u een beweegprogramma dat afgestemd is op uw persoonlijke doelen en behoeften. De trainingen worden in kleine groepen (max 10) gegeven. Zo ervaart u de voordelen van het trainen in een gezellige groep. Verder beschikken wij over medische kennis die u kan helpen bij het verhelpen en voorkomen van blessures. De kosten per training bedraagt slechts 5 euro (inclusief kopje koffie na afloop van de training).

Tijden:

Maandag 9.00- 10.00 u en 10.00-11.00 u

Dinsdag 10.00-11.00 u / Donderdag 10.00-11.00 u / Vrijdag 10.00-11.00 u



**DOE 'N PROEF
TRAINING**