

LESOMSCHRIJVING

GroepsFitness

- **BodyPump®:** is de **originale barbell les die je hele lichaam versterkt**. Deze 50 minuten durende workout daagt al je belangrijke spiergroepen uit met behulp van de beste krachtoefeningen, zoals squats, presses, lifts en curls.
- **BodyBalance®:** is de **Yoga, Tai Chi, Pilates workout** waarbij je flexibiliteit en kracht opbouwt en je een gevoel krijgt van rust en kalmte. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig gestructureerde series van stretches, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.
- **Yoga:** is géén sport, maar fysiek zorgt yogabeoefening wél voor meer kracht en uithoudingsvermogen. Yoga beoefenen brengt je dichterbij jezelf en hierdoor leer je beter je grenzen te bewaken. Mindfulness is een belangrijk onderdeel van Yoga.
- **RugYoga:** Officieel Critical Alignment therapie; leert je ontspannen op de strip of liever je gaat leren spierspanning los te laten. Na verloop van tijd zul je merken dat de spieren aan de bovenrug minder gespannen zijn en als dat gebeurt, zul je een betere lichaamshouding gaan ervaren, minder pijnklachten en heel belangrijk meer energie.
- **Yin yoga:** is in Nederland inmiddels enorm populair. De houdingen die je bij deze vorm van yoga aanneemt zijn vooral gericht op het versterken en het versoepelen van bindweefsel en gewrichten; ze rekken dieperliggende spieren en maken het bekkengebied los. In eerste instantie zijn de houdingen bedoeld om langer in de Lotus houding te kunnen blijven mediteren, maar het is vooral fijne lichaamsbeweging voor wie een zittend beroep heeft.
- **BodyMindFlow:** BodyMindFlow is een nieuwe groepsles binnen ons centrum. Invloeden van yoga, dans, pilates, ademhaling en meditatie maakt deze les effectief en gevarieerd. Het doel is om uiteindelijk meer rust, ontspanning en harmonie te ervaren. Annemarie van der Zwan heeft deze groepsles ontwikkeld in samenwerking met Nieuw Groenendaal. Zij heeft jarenlange ervaring met het geven van verschillende groepslessen en is zelf altijd opzoek naar de juiste balans tussen inspanning en ontspanning. Beide heb je zeker nodig om je goed te voelen, is haar ervaring! Body Mind Flow zal elke drie maanden vernieuwd worden met nieuwe oefeningen en nieuwe muziek. Geniet van de Flow, tijdens deze speciaal voor onze sporters samengestelde groepsles.
- **BodyShape:** is 30 minuten dansen op muziek met verschillende aerobicspasjes en 20 minuten spierversterkende oefeningen voor de benen, billen en buikspieren. Daarbij wordt gebruik gemaakt van materialen om de weerstand te vergroten, zoals gewichtjes en elastieken. Deze oefeningen vergroten het uithoudingsvermogen van de spieren.

LESOMSCHRIJVING

GroepsFitness

- **Shape&Core:** bij deze les ligt het accent op spierversterkende oefeningen voor het gehele lichaam en de laatste 15 minuten van de les buikspiertraining.
- **XCORE® workout:** is een ultieme core training (de kern van rug-, buik- en heupspijeren) met behulp van de XCO-Trainer®. De XCO-Trainer® is een rode buis die een bewegende massa granulaat bevat.
- **Essentrics®** is een **dynamische, full body-workout** waarbij alle 650 spieren gelijktijdig worden gestretcht en versterkt. Door staande-, vloer- en/of barre-oefeningen vergroot je jouw bewegingsvrijheid voor een pijnvrij lichaam met slankere vormen en meer kracht.
- **Pilates:** is een methode voor het trainen van het hele lichaam, begin vorige eeuw ontwikkeld door Joseph **Pilates**. Bij deze methode worden de dieper liggende buikspieren aangesproken en de serie oefeningen met focus uitgevoerd in een flow die de werking versterkt. De speciale manier van ademen maximaliseert het effect.
- **Step:** sinds de jaren '80 is **aerobic steppen**, waarbij je op muziek een verhoogd platform op- en afstapt, ontzettend populair. Steppen is goed voor hart en longen en goed voor je spieren.
- **Spinning:** is meer dan alleen een stukje fietsen op een spinninbike. Het is een sport waarbij het draait om conditie opbouwen en vet verbranden.
- **Spin Combi:** 30 minuten **spinnen** en 20 minuten spierversterkende oefeningen van de fiets af.
- **EasyFit:** is rustig bewegen op muziek voor 60+ of sporters met klachten! Deze les wordt goed begeleid en persoonlijke aandacht staat voorop.
- **AquaFit:** is een **gezonde sport**, voor iedereen. De trainer doet de gevarieerde oefeningen voor en jij doet ze na, in het water en op motiverende muziek. De oefeningen zijn niet al te moeilijk, maar de weerstand van het water maakt het pittig. AquaFit helpt je om jouw conditie te verbeteren en spieren te verstevigen.
- **Sportief Wandelen:** Lekker buiten wandelen met een groep in het groenendaalse bos afgewisseld met wat spierversterkende oefeningen.
- **Power Walk:** is conditioneel wandelen en zorgt voor een betere gezondheid, conditie, afvallen, beter in balans en meer energie! We vertrekken vanaf de parkeerplaats in het groenendaalse bos.

LESOMSCHRIJVING

GroepsFitness

- **Nordic walking:** is een aantal jaren een echte hype geweest, maar ook tegenwoordig zijn er nog veel mensen die deze sport beoefenen. Het is een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het lopen. Door het gebruik van de juiste techniek en goede **nordic walking** stokken kunnen de conditie en het uithoudingsvermogen sterk worden verbeterd. We vertrekken vanaf de sportschool!
- **Bootcamp:** is een actieve les in de buitenlucht waar je in groepsverband zowel conditie als kracht traint. De training bestaat uit hardlopen, intervaltraining en fitnessoefeningen in de natuur waarbij je je laat verrassen door attributen als bankjes, stoepranden, paaltjes, hekjes, grasvelden en heuvels. **Bootcamp** maakt je sterk, (mentaal)fit en geeft je een flinke dosis energie. De training is er voor ieder niveau en leeftijd en is een perfecte aanvulling op andere sporten.
- **Hardlooptgroep:** plezier beleven aan het samen hardlopen. Samen hardlopen helpt je om vol te houden en door te zetten. De trainer zorgt voor een afwisselende training waarop houding, techniek en vooral het lekker hardlopen wordt gelet.
- **Circuit training:** wordt binnen Nieuw Groenendaal sinds de Covid-19 enthousiast gegeven door onze fitnessstrainers en goed gevolgd door onze sporters. Circuit training wordt zowel buiten als binnen gegeven en duurt 30 minuten. Het is een heerlijke afwisselende training in groepsverband waarbij kracht en conditie wordt afgewisseld.