

Practische info over groepslessen bij Gybocare:

De eerste les is gratis, noem het een kennismakingsles. Tijdens deze les kan men kennismaken met de inhoud en de manier waarop de lessen worden aangepakt. Let wel: een les figuurtraining geeft na één kennismaking niet altijd een even juist beeld van de totaliteit, aangezien in elke les afzonderlijk een specifieke spiergroep, met soms daarbij behorende kleine attributen om de moeilijkheidsgraad te kunnen opdrijven, bijzondere aandacht krijgt terwijl dit de volgende les de beurt zal zijn aan een andere spiergroep.

De lessen zullen in kleine groepen, met een maximum van 12 personen, worden gegeven. Dit geeft mij de mogelijkheid aan individuele begeleiding te doen, waardoor sneller fouten kunnen opgemerkt en verbeterd worden, en waardoor het beoogde resultaat eveneens sneller kan bereikt worden. Kwaliteit en plezier primeren hier. Indien je een proefles wenst te volgen, graag dan even vooraf een seintje via mail of telefoon.

Waaruit bestaat je outfit? Als kledij is het belangrijk dat men iets draagt waar men zich goed in voelt, waar men zich soepel kan in bewegen en wat transpiratie toelaat. Sportschoenen zijn enkel nodig tijdens de les conditietraining ter ondersteuning van loop- en springoefeningen, de andere lessen gebeuren blootsvoets. De mensen die de conditietraining volgen, worden aangeraden een handdoek mee te brengen; dit belet dat het bezwete lichaam rechtstreeks contact maakt met de sportmatjes die voor ieder van de sporters ter beschikking zijn. Eventueel kan men zelf een flesje water of sportdrink voorzien, doch zal er sowieso voor alle sporters ter plaatse wel water voorradig zijn.

Er zal gewerkt worden met een *10-beurten- of 20-beurtenkaart*, de kostprijs hiervoor bedraagt respectievelijk 60 € en 100 €. De kaart blijft 6 maanden geldig en mag gebruikt worden voor de 4 verschillende lessen. Dit laat je toe een andere les te kunnen volgen dan diegene waarvoor men ingeschreven staat, indien dag of uur je die week moeilijker uitkomt of om een combinatie te maken van de verschillende lessen.

Wanneer men beslist zich in te schrijven voor een van de lessen, zal er gevraagd worden een *inschrijvingsformulier* in te vullen. Dit formulier bevat de gegevens van het nieuw toetredende lid en hun algemene gezondheidstoestand. Met dit laatste bedoel ik fysieke ongemakken; als vb. rugproblemen, astma, diabetes; kortom zaken die belangrijk zijn om weten waardoor dit mij in staat zal stellen alert en adequaat te kunnen optreden in geval van nood en waarmee ik eveneens rekening kan houden bij het geven van mijn oefeningen. Deze info blijft strikt persoonlijk en zal enkel worden gebruikt om het toetredende lid te helpen indien deze gezondheidsproblemen zou vertonen tijdens mijn lessen.

Er zal van ieder lid, die dit wenst, een *individuele evaluatiefiche* worden opgemaakt bij de start. Hierin zal een lichaamsanalyse terug te vinden zijn waarin we nagaan hoeveel je spiermassa, vetmassa en watermassa bedraagt in vergelijking met je gewicht en lengte. Deze maandelijkse evaluatie kan een extra stimulans betekenen, zeker wanneer je zowel innerlijk als uiterlijk vooruitgang aan het boeken bent.

Wat heeft GYBOCARE jullie te bieden: Groepslessen conditietraining en figuurtraining



GYBOCARE
Karin van Dun
Zandstraat 62
3140 Keerbergen
0471/48.11.93
Mail: info@gybocare.be
Web: www.gybocare.be



Waarom kiezen voor Gybocare?

1. omwille van de persoonlijke aanpak
2. sporten in een huiselijke sfeer
3. sporten in kleine groepjes
4. nieuwe mensen leren kennen in een aangenaam kader
5. enkel die les betalen die je volgt d.m.v. beurtenkaart

De herfst heeft reeds zijn intrede gemaakt, mooie kleurschakeringen verwennen onze ogen, het buitenleven loopt op zijn einde, het contact tussen vrienden en burens dreigt te vervagen, korterwordende dagen maken alles weer een beetje somberder of juist knusser in huis. Een brandende open haard, een fleecedeukentje kort bij je in de buurt, lekker loom wegzakken in de zetel na een drukke bewogen werkdag, de verleiding is erg groot, zeker deze periode. Het is een natuurlijk fenomeen, net als bij het dierenrijk dat zich stilaan voorbereidt voor zijn winterslaap. Minder beweging, meer cocoonen, anders gaan eten, ... het had allemaal zijn doel; ons te voorzien van een dikker laagje om de winter goed aan te kunnen. Dit was het verleden; in deze luxe tijd hebben we dit allemaal minder nodig dan onze voorouders, wij moeten niet meer op jacht om te overleven, en kan het dus ook anders...

Gebruik net deze donkere en sombere dagen om meer energie te putten uit algemene lichaamsbeweging en stelselmatig kracht op te bouwen. Moedig vrienden en vriendinnen aan om samen gezellig wat inspanning te leveren. Je zal voelen, je bloed begint te stromen, je spieren worden één voor één voorzien van een extra dosis energie, je gewrichten krijgen niet de kans zich te verstrammen, de weegschaal na de winter zal geen piekwaarden meer vertonen en je hoeft je niet langer te verbergen achter een slobbertrui of een extra wintermaatje meer. Geen voorbereidend werk meer om tegen de lente weer strak in het pak te kunnen en alle goeie voornemens na de feestdagen extreem en wel gedisciplineerd te moeten nastreven.

GYBOCARE kan je hierin helpen.

Conditietraining

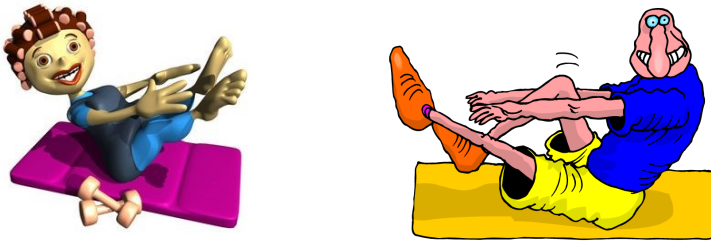
maandag van 19.30-21.00
woensdag van 19.30-21.00

Tijdens deze les ligt het accent vooral op het ontwikkelen van spierkracht en een goede uithouding. Zoals het woord het zelf zegt, gaan we onze conditie trainen en dit op een verantwoorde en aangename manier. Met behulp van de kleine halters en de dyna-band kan de intensiteit verhoogd worden bij het trainen van onze arm- en beenspieren, onze rugspieren en buikspieren.

Door middel van eenvoudige repetitieve oefeningen uit o.a. de cardiogym, de taebo, de kickbox, worden het ritme, de uithouding en de kracht langzaam opgedreven. Onze hartslag wordt op een niveau gebracht waarbij zowel aan conditieverbetering als aan vetverbranding wordt gewerkt. Het effect is hier dus dubbel, we gaan ons fysiek veel beter voelen en krijgen

er tevens nog een mooi figuur bij.

Gedaan met de vrouwelijke vetrolletjes en de mannelijke bierbuiken.



Figuurtraining

maandag van 09.30-10.30 en 21.00-22.00
woensdag van 21.00-22.00
vrijdag van 10.00-11.00

Het woord zegt het zelf, een mooier, gezonder en strakker lichaam nastreven en zich hierdoor veel beter in zijn vel gaan voelen, zonder gebruik te maken van ingewikkelde fitnessapparaten.

Door spierversterkende oefeningen te laten afwisselen met rek- en lenigheidsoefeningen worden de spieren gestimuleerd zich langzaam progressief te ontwikkelen zonder overbelasting ervan. Tijdens deze lessen kan er gebruik gemaakt worden van kleine attributen zoals haltertjes, dyna-band, kleine en grote bal, om de spierkracht te verhogen en zo de moeilijkheidsgraad van de oefeningen op te voeren.

Deze lessen zijn bestemd voor ieder van ons, ongeacht de leeftijd, het geslacht of het trainingsniveau, die zich fitter, energiever en soepelder wil blijven voelen. Het niveau en de moeilijkheidsgraad bepaal jij zelf.

Hoe ziet een les eruit?

Een les wordt opgebouwd uit 3 delen en gaat als volgt:

De *warming up*, deze bestaat uit eenvoudige repetitieve oefeningen waarin we onze spieren en gewrichten zullen losmaken en rekken. Hierbij wordt ons ganse cardiovasculaire systeem aangewakkerd, ons volledige lichaam wordt als het ware opgewarmd en voorbereid.

Het *kerngedeelte* van de les is steeds gericht op het werken aan spierversterkende oefeningen waarin probleemzones als de billen, de buik, de taille en de armen bijzondere aandacht zullen krijgen. Het zijn net deze zones die veel tijd en inspanning vergen maar na regelmaat en volharding tenslotte zullen zorgen voor een strakker silhouet bij ieder van ons. Er zal geen les voorbij gaan zonder aandacht te richten aan onze grote rugspier, waardoor heel wat last en problemen kunnen voorkomen worden in onze dagdagelijkse taken mits een correct gebruik van deze belangrijke spier. Kortom, dit gedeelte van de les zorgt voor een progressieve opbouw van onze spierkracht en spieruithouding waarin door het stimuleren van ons calorieverbruik, ons vetweefsel plaats zal ruimen voor ons spierweefsel.

De *cool down* is de afsluiter van elke les waarin ons lichaam tot rust wordt gebracht. De gebruikte spiergroepen gaan we stretchen met rek- en lenigheidsoefeningen en richten onze aandacht op specifieke ademhalingsoefeningen.