

# SPIER TRAINING

CALLISTENICS



CROSS  
FIT



PILATES



FITNESS



BOOTCAMP

BODY  
PUMP



TURNEN



Eigenlijk alle sporten waarbij je je spieren met een hogere weerstand uitdaagt tot ze gaan verzuren. 2 dagen per week 8 tot 10 spieroefeningen, dat is de richtlijn.  
Train jezelf vitaler en gezonder!

- Je blijft gemakkelijker op gewicht
- Verhoogt je weerstand
- Gemakkelijker tillen
- Voel je vitaler
- Sterkere botten
- Minder snel blessures, rugklachten en RSI
- Vertraagt spier- en botdegeneratie
- Verhoogt de basisstofwisseling
- Geeft meer energie
- Lagere kans op diabetes
- Gezonder cholesterolgehalte en bloeddruk
- Minder kans op hart- en vaatziekten