

AEROBICS



I ♥ AEROBICS

Op maandagavond is er aerobics van 19.15 – 20.15 uur. Dit doen we met een aantal fanatieke dames. Alleen het zou leuk zijn om er nog een aantal dames bij te krijgen (Heren mogen ook natuurlijk). Hierom een oproep voor iedereen die van sporten houdt en het gezellig vind om samen met anderen te bewegen.



Hieronder een uitleg hoe een les in elkaar steekt.

De les bestaat uit een aantal onderdelen. Ongeveer het eerste half uur wordt gebruikt voor cardiotraining.

D.m.v. aerobicspassen bouw je een dansje op. De opbouw bestaat uit veel herhalingen, en de passen zijn eenvoudig uit te voeren. Voor jong en oud!!

Na een half uur ga je door met spierversterkende oefeningen.

Alle spieren van het lichaam komen aan bod. Doormiddel van oefeningen op de grond of staand.

De laatste 5 minuten zijn voor de cooling- down. Heerlijk alle spieren nog stretchen en weer tot rust komen. Dit helpt ook om spierpijn te voorkomen.

Wie nieuwsgierig is geworden nodig ik van harte uit om een keer mee te doen!!

Met vriendelijke groet,

Rebecca

