

Bewegingslessen voor Ouderen bij FlashStudioLaren



Opbouw van spierkracht, balans, coördinatie en lenigheid

Wij bieden diverse lessen aan voor Senioren:

- Pilates Mat 65+
- Pilates Reformer 65+
- Senioren Yoga
- Ballet 65+
- Senioren Fit



SENIOREN YOGA helpt je bij het ontspannen en om de dagelijkse drukte en stress beter te kunnen verwerken. De balans tussen stress en ontspanning raakt bij veel mensen verstoord. Yoga helpt je om deze balans te herstellen door middel van verschillende lichamelijke en mentale oefeningen. Yoga bestaat uit een combinatie van fysieke lichaamsbeweging, meditatie, ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen.

SENIOREN FIT is intensief maar verantwoord. Gericht op progressie en een fitter, gezonder en energiekeer lichaam. Uit onderzoek blijkt dat Intensieve Training naast kracht, balans, coördinatie en lenigheid, ook goed is voor het lange uithoudingsvermogen. Daarnaast is het ontzettend leuk om te doen.

Ballet 65+ is een klassieke balletles voor ouderen

Het soepel houden van het lichaam en de geest staat centraal, het plezier in dansen en bewegen is het grootste onderdeel van de les, dat gezellig samen in groepsverband.

Pilates mat & Pilates Reformer is een les met een zachte en veilige bewegingsmethode, maar toch de nodige uitdaging opzoekt. De oefeningen zorgen ervoor dat u soepel blijft en makkelijk kunt blijven bewegen.

Naarmate we ouder worden ontstaan er lichamelijke ongemakken of problemen die het dagelijks functioneren kunnen belemmeren. Deze problemen zijn het gevolg van bijvoorbeeld het afnemen van het spiervolume, verminderde balans en coördinatie, verminderde stabiliteit, verslechterde houding, moeilijker lopen, blessures, etc.

Reformers zijn speciale Pilates apparaten waar Joseph Pilates mee begonnen is in de jaren '40. Reformers zijn voorzien van spiraalveren die je weerstand geven, waardoor je, enerzijds veel uitdaging in spierkracht krijgt, anderzijds geven de spiralen je steun en feedback, waardoor je goed voelt. Je balans, coördinatie, kracht en lenigheid, worden flink getraind met als resultaat: verbetering van je houding, diepere ontspanning, en sterkere spieren.

Heeft u interesse?
Kijk voor meer informatie op www.flashstudio.nl
of bel 0653479814 en meldt u aan voor een gratis proefles
en een kopje koffie na afloop.



FlashStudioLaren-Brink 27a-1251 KS-Laren