

De Fitcheck:

Wilt u weten hoe u fit u bent, dan kunt u bij ons een fitcheck laten doen. De meest uitgebreide test bestaat uit: uw lichaamssamenstelling + bloeddruk + een cholesterol-, glucose-, en hemoglobine-meting en een fietstest. Wilt u voor uw bedrijf een offerte aanvragen? Kijk dan op www.fitcheckatwork.nl

De VIAD test:

Bent u een serieuze (wedstrijd) hardloper of wielrenner, dan kan het belangrijk zijn om uw anaerobe drempel te weten. Met deze waarde kunt u de trainingsschema's aanpassen aan uw eigen niveau. Hiermee voorkomt u onder- of overtraining en de vaak bijkomstige blessures daarvan. Uw vermoedelijke individuele anaerobe drempel (VIAD) wordt gemeten op de loopband of fiets.

Massage

Naast het sporten biedt Sportpraktijk Brielle u ook massages aan. U kunt o.a. kiezen uit:

- Een deelmassage van 45 min. (In overleg met ons, bespreekt u welk specifiek deel van het lichaam behandeld wordt. Vaak als extra ondersteuning bij een blessure of ter voorkoming ervan).
- Ayurvedische massage van 90 min. (Een ontspanningsmassage volledig aangepast aan wat uw lichaam en geest nodig heeft, met een speciaal voor u gemaakte olie).
- Shiatsu massage van 75 min. (drukpuntmassage die zich richt op de energiebanen van het lichaam).



| | | |
|--|-------------------|---|
| Introductie | € 60,- | (intake gesprek + 2 individuele lessen) |
| Intake (Pilates / HIT) | € 18,- | (intake gesprek ± 30 min) |
| Hartslagmeter (borg) | € 35,- | (borg voor de hartslagmeter, die u weer retour krijgt bij inlevering wanneer u stopt met sporten) |
| Hartslagmeter (PolarH7) | € 65,- | (verplichte aanschaf als u deelneemt aan HIT-cycling) |
| 10-strippenkaart Sporten/ Perfect Pilates /HITcycling | € 85,- | (10 lessen, 2 jaar geldig) |
| Fitcheck | prijs op aanvraag | (Lichaamssamenstelling + bloeddruk + cholesterol-, glucose- en hemoglobinemeting in bloed + conditietest op de fiets) |
| VIAD test | € 99,- | (bepaling v.d. vermoedelijke individuele anaerobe drempel op loopband of fiets + HB meting) |
| Deel Sport- of ontspanningsmassage | € 35,- | (stoel- of tafelmassage van 45 minuten op een deel vh lichaam) |
| Ayurvedische massage | € 79,- | (totale massage van 90 minuten) |
| Shiatsu massage | € 60,- | (Drukpuntmassage van 75 minuten) |

Een compleet overzicht van de prijslijst vindt u op de website.

Het team



Erik Aryanna Susan Margien Carla



Suzanne Naomi Astrid Esther

Nicolaas Pieckstraat 8-10
3232 BP Brielle
0181-477088 / 06-13157168
informatie@sportpraktijkbrielle.nl
www.sportpraktijkbrielle.nl

Sportpraktijk

Brielle



Sporten & Bewegen

Sportpraktijk Brielle is een kleinschalige praktijk, die zich kenmerkt door een intensieve begeleiding en persoonlijke sfeer. In een klein groepsverband werkt u, op een gevarieerde manier, aan uw uithoudingsvermogen, kracht, balans en coördinatie. Tijdens de trainingen wordt er gebruik gemaakt van een hartslagmeter, om tijdens inspanning het hartritme in kaart te brengen. Hiermee kan in beeld gebracht worden hoe het lichaam reageert op inspanning. Zo kunnen gerichte adviezen worden gegeven passend bij uw persoonlijke situatie en doelstelling.

De Introductie:

Deze bestaat uit een intake gesprek, een gewicht- en bloeddrukmeting en 2 individuele lessen om bekend te raken met de apparatuur en oefeningen. In de 2^{de} individuele les wordt er een fietstest afgenomen, als er geen contra-indicaties zijn. Hiermee krijgt u een beeld van uw huidige conditie. Wilt u na een aantal weken een herhalingstest, om te zien of uw conditie is verbeterd, dan kunt u dat bij ons aanvragen.

De Lessen:

Wij maken onderscheid in medische-, cardio- en allroundlessen (60 min). De groepen bestaan maximaal uit 6 of 12 personen, afhankelijk van de grootte van de sportruimte die beschikbaar is. U traint altijd onder begeleiding van een erkend fitnessinstructeur. Elke week wordt er een nieuwe gevarieerde les geschreven, waarmee wij u helpen uw algehele uithoudingsvermogen te vergroten.



Specialisatie

Gaandeweg heeft Sportpraktijk Brielle zich o.a. gespecialiseerd in:

- Hartrevalidatie & Cardio Risico Management
- Verantwoord bewegen met gewrichtsklachten van knie, rug en schouder
- Sporten met COPD
- Senior & fit
- Post-revalidatie

Veiligheid staat bij ons hoog op de lijst. Alle medewerkers hebben een reanimatie en AED certificaat, en een aantal van ons hebben hun EHBO diploma. Zowel binnen in de praktijk als buiten aan de muur van het gebouw hangt een AED.

Perfect Pilates

Perfect Pilates is een training voor lichaam en geest. De stabiliteit van het lichaam wordt vergroot door diverse grond oefeningen, gericht op het sterker en leniger maken van het lichaam. De kracht zit hem in de eenvoud en combinaties van bewegingen, of wel:

“de kunst van de spierbeheersing”.

HIT-cycling

Ook voor Indoor cycling kunt u bij Sportpraktijk Brielle terecht. Wij werken volgens de richtlijnen van HIT, dat staat voor: **Heart Instructor Training.**

Dit houdt in dat wij u op een verantwoorde manier, met behulp van een speciale hartslagmeter, op de indoorcycling fiets begeleiden. Met een gevarieerd schema, van vlakke wegen tot heuvels en bergen, brengen wij u steeds in een andere hartslagzone. Gecombineerd met leuke en opzweepende muziek, is elke les weer een heerlijk sportmoment. Met HIT-cycling ziet u uw uithoudingsvermogen met sprongen vooruit gaan.

Cognitieve Fitness

Cognitieve Fitness is een unieke training waarbij lichamelijke oefeningen worden gecombineerd met oefeningen die de hersenen bewust activeren. Bewegen heeft een gunstige invloed op de cognitie van de hersenen. Dit zorgt ervoor dat er nieuwe hersencellen aangemaakt worden. Willen we onze hersenen in goede staat houden, dan zullen we ze moeten blijven gebruiken, prikkelen en stimuleren. Door dat zoveel mogelijk te doen, vermindert de kans op afbraak van onze hersencellen. De cognitieve fitness wordt door externe organisaties gegeven in cursusvorm of losse lessen.

Voor de cursus kunt u terecht bij *Margien Scheijgrond Cognitieve Fitness*

Tijdens de 6-weekse cursus worden er oefeningen aangeboden die gericht zijn op de cognitieve functies van de hersenen, te weten:

- geheugen en concentratie
- logica en ruimtelijk inzicht
- reactievermogen en coördinatie

Voor informatie, kijkt u op cognitiefitness.com

Voor de losse lessen kunt u terecht bij *Sportstichting Je eigen Pad*: www.jeeigenpad.nl

Activiteiten

Al enige jaren organiseert Sportpraktijk Brielle ook activiteiten buiten het sporten om. Zo zijn er al vele Fit & Fun dagen georganiseerd, waarin sport, spel en plezier hand in hand gaan. We organiseren sponsor marathons, om op deze manier geld op te halen voor een goed doel. Op een zaterdag worden er dan 4 uur lang allemaal verschillende lessen gegeven waarvoor u zich komt opgeven.

Ook organiseren we reanimatie & AED avonden voor sporters en niet-sporters, want ook uw handen kunnen levens redden.