

MENUKAART Frits van der Werff Fitness

Introductie Cardio

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Leren werken met cardio apparatuur. Basis uitleg van instellingen en juiste niveau.
 Voor wie? Voor mensen die nog niet veel ervaring hebben in de fitness.
 Ruimte: Zaal 4

Advanced Cardio

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Uitleg uitgebreide mogelijkheden Cardio apparatuur.
 Voor wie? Voor wie meer wil variëren in trainingsprogramma's.
 Ruimte: Zaal 4

Milon Introductie

Tijdsduur: 50 min
 Deelnemers: 1
 Inhoud: Uitleg en instellen van het Milon Circuit.
 Voor wie? Iedereen. Specifiek voor mensen die lange tijd niet aan sport gedaan hebben.
 Ruimte: Zaal 4

Introductie Kracht

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Leren werken met krachttoestellen.
 Voor wie? Voor wie nog niet veel ervaring heeft in de fitness.
 Ruimte: Zaal 4

Advanced Kracht

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Techniek vergroten van technische oefeningen tijdens 'bar workout'.
 Voor wie? Voor wie functionele kracht oefeningen wil doen. Tevens intro BodyPump.
 Ruimte: Zaal 4

Milon vervolg

Tijdsduur: 20 min
 Deelnemers: 3
 Inhoud: Uitleg en instellen van een nieuwe fase Milon.
 Voor wie? Iedereen die al met Milon werkt en meer resultaat wenst.
 Ruimte: Zaal 4

Medisch fitness consult

Tijdsduur: 20 min
 Deelnemers: 1
 Inhoud: In beeld brengen klachtenpatroon en opstellen van training op maat.
 Voor wie? Mensen met gezondheidsbeperkingen.
 Ruimte: Zaal 4

Intro buikspiertraining

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 8
 Inhoud: Uitleg anatomie en werking buikspieren. Oefenen van juiste techniek.
 Voor wie? Voor wie mee wil weten over de buikspieren of moeite heeft met buikspiertraining.
 Ruimte: Zaal 4

Balans & Stabiliteit

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Waarom balans en stabiliteit belangrijk is? Oefenen juiste uitvoering balans oefeningen.
 Voor wie? Ouderen. En mensen die problemen ervaren met balans/stabiliteit.
 Ruimte: Zaal 4

MENUKAART Frits van der Werff Fitness

Introductie Kettlebell

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Uitleg en oefenen van veilige uitvoering Kettlebell oefeningen
 Voor wie? Iedereen met belangstelling voor de Kettlebell
 Ruimte: Zaal 4

Introductie HITT technieken

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Wat zijn de voordelen van HITT training? Aanleren en oefenen van de juiste techniek.
 Voor wie? Iedereen met belangstelling voor intensieve conditionele trainingen, zoals Grit en Attack.
 Ruimte: Zaal 4

Meting Vet% + advies

Tijdsduur: 10 min
 Deelnemers: 1
 Inhoud: Meting lichaamssamenstelling en advies.
 Voor wie? Iedereen.
 Ruimte: Zaal 4

Intro Polar beweegmonitor

Tijdsduur: 20 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Leren werken met een Polar beweegmonitor. Instellen en opstarten.
 Voor wie? Voor wie meer wil weten over (of gaat werken met) een Polar beweegmonitor.
 Ruimte: Zaal 4

Evaluatie Polar

Tijdsduur: 10 min
 Deelnemers: 4
 Inhoud: Evalueren beweegpatroon en/of training met hartslagmeting en advies.
 Voor wie? Voor wie begeleiding wenst op het gebied van leefstijl en training met hartslag meting.
 Ruimte: Zaal 4

Fittest algemeen

Tijdsduur: 15 min
 Deelnemers: 2
 Inhoud: Inspanningstest om niveau van fitheid te bepalen.
 Voor wie? Iedereen.
 Ruimte: Zaal 4

Wattage fietstest

Tijdsduur: 30 min
 Deelnemers: 1
 Inhoud: Juiste wattage (inspanningsniveau) vaststellen t.b.v. de 'coach-by-color' spinninglessen.
 Voor wie? Deelnemers spinning lessen.
 Ruimte: Zaal 4

Spreekuur Fysiotherapie

Tijdsduur: 10 min
 Deelnemers: 1
 Inhoud: Screening en advies door de fysiotherapeut.
 Voor wie? Iedereen.
 Ruimte: Fysiotherapie praktijk ruimte

Persoonlijk programma

Tijdsduur: 45 min
 Deelnemers: 2
 Inhoud: Het maken van een persoonlijk programma op maat en groepslesadvies.
 Voor wie? Iedereen.
 Ruimte: Zaal 4

MENUKAART Frits van der Werff Fitness

Evaluatie algemeen

Tijdsduur: 15 min
Deelnemers: 1
Inhoud: Algemene evaluatie. Adviseren en informeren mogelijkheden Sportinstituut.
Voor wie? Iedereen.
Ruimte: Zaal 4

Groepsles evaluatie

Tijdsduur: 15 min
Deelnemers: 1
Inhoud: Specifieke evaluatie groepslesdeelnemers. Adviseren en informeren mogelijkheden Sportinstituut.
Voor wie? Groepslesdeelnemers.
Ruimte: Zaal 4

Voedingsbegeleiding

Tijdsduur: 15 min / week
Deelnemers: 1
Inhoud: Voedingsbegeleiding m.b.v. Body Support
7 dagmenu's per week
Adviseren en informeren
Voor wie? Iedereen.
Ruimte: Zaal 4