

## Slimmer door sport?

Volgens wetenschappelijke onderzoeken heeft sport een positieve invloed op onze hersenen en remt het de negatieve gevolgen van het ouder worden. Er is bovendien bewijs voor een positieve invloed op hoe we ons voelen, het helpt tegen "de dip". Én hoe intensiever de sport hoe beter!

## Moe, futloos of geen energie?

Van sporten word je moe dat weten we allemaal. Maar van sporten krijg je ook energie! Door FhIT-Club@fysiotherapie Gestel verbetert het uithoudingsvermogen en de algemene kracht.



## Wat kan ik verwachten bij FhITClub@Fysiotherapie Gestel?

FhIT-Club is: geen dansjes, geen pasjes, geen fitness met lange pauzes, geen duurtraining en daarom nooit saai, nooit hetzelfde, nooit moeilijk vol te houden!

In een kleine groep (maximaal 6 deelnemers) werk je 40 minuten aan lenigheid, coördinatie en kracht die je hard nodig hebt in de activiteiten van alledag.



## Waarom FhIT met een h?

FhIT-Club is een zo genaamde HIIT training (High Intensity Interval Training). 40 minuten totale lichaamstraining ontwikkelt volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van training

## FhITClub @ Fysiotherapie Gestel



## Wat beweegt jou?



## Afvallen door krachttraining?

Door het trainen van kracht als een specifiek onderdeel van de workout werk je aan een verbeterde lichaamssamenstelling. Nog dagen na de training zal het lichaam zijn stofwisseling op een hoger plan zetten om zo de herstelprocessen te optimaliseren.

Letterlijk beter in je vel door FhIT-

Club@Fysiotherapie Gestel is de eerste stap. Een gezond voedingspatroon is hierbij van belang. Wil je meer informatie over voeding dan helpen wij je graag op de juiste weg.



## Moet ik al fit zijn om de te nemen?

FhIT-Club@Fysiotherapie Gestel is geschikt voor iedereen. De professionele begeleiding maakt individueel afgestemde intensiteit mogelijk. Daardoor kunnen de (her)startende sporter en de sportieveling samen trainen en toch beide met een goed gevoel de training afsluiten.



## Maak een afspraak voor een proefles en ervaar het zelf!

Of doe het samen met een maatje voor de gezelligheid en motivatie.

## Kosten:

12 lessen €120,00 te gebruiken binnen 14 weken.

Een verkort programma 8 weken (6 trainingen) kost € 67,25.

## "Bring a friend" aktie

Kom samen en verdien je eerste korting! Schrijven jullie samen in dan krijg 10% korting op het eerste abonnement.

## Waar vind je ons?

Bel: 040-2520942

Mail: [info@fysiotherapie-gestel.nl](mailto:info@fysiotherapie-gestel.nl)

Jan van Boendalelaan 1, 5615KD, Eindhoven

[www.fysiotherapie-gestel.nl](http://www.fysiotherapie-gestel.nl)

