

BALANCE NAJAARS-CHALLENGE

Get Fit, Strong and Flexibel

De periode tussen de zomervakantie en kerst is dé perfecte tijd om aan jouw body, leefstijl en mind te werken. Ga jij nú aan de slag, dan zit jij straks in december weer helemaal strak aan het kerstdiner en hoef jij in januari niet met goede voornemens van start. Val jij nu wat kilo's af, misschien zelfs wel 1 à 2 meer

dan nodig, dan hoef je straks nergens op te letten tijdens de feestdagen!

Samen met jouw mede-challengers ga jij 8 weken vol aan de bak met voeding en training zodat je wat gewicht verliest als dit jouw doel is (4 à 5 kg verliezen is realistisch in dit tijdsbestek), je fit en sterk voelt en lekker strak in je vel zit. En dit

keer voegen we daar nog wat aan toe: flexibiliteit! Want hoe soepel ben jij eigenlijk nog? Als je ouder wordt, merk je dat alles wat strammer wordt, dat voelt niet fijn. Daar gaan wij wat aan doen in deze challenge! Je hoeft niet in de spagaat aan het kerstdiner, maar als je straks na 8 weken voelt dat je leniger bent geworden en je je niet

langer stijf voelt, is dat goud waard. Wij gaan je hierbij helpen en we maken het meetbaar mbv onze flexibiliteitsmeting op de EGYM Hub met ingebouwde 3D camera. We doen dit aan de start en aan het einde van de challenge en we geven je gerichte oefeningen mee om weer in balans te komen qua flexibiliteit.

Wat gaan we doen?

In week 1 krijg je een uitgebreide meting van jouw lichaamssamenstelling en flexibiliteit. We gaan jouw doelen en voeding bespreken en jouw trainingsplan afstemmen zodat je direct van start kunt. Dit zal een combinatie zijn van EGYM, Small Group Training en voor sommigen ook Hammertime, eventueel aangevuld met andere sporten die je doet. Ook zit er een zonnegroet-challenge in met aanvullende persoonlijke stretching oefeningen om ervoor te zorgen dat jouw flexibiliteit verbetert. We maken een Whatsapp groep aan met alle challengers waarin wij (Imro en Sandra) dagelijks videoboodschappen delen met tips en opdrachten. Dit gedurende 8 weken om je steeds op scherp te houden zodat je gefocust blijft en niet verzwakt in je acties. We doen dit zelfs tijdens onze reizen naar het EK natural bodybuilding in Denemarken in oktober en de Natural Olympia in Las Vegas in november, want juist als wij op reis zijn, kan dat een mooi leermoment zijn. We laten je zien hoe wij bepaalde keuzes maken in de hoop jou te inspireren en te motiveren. Wekelijks kun je op dinsdagochtend of woensdagavond of zondagochtend op afspraak bij Balance een volledige meting van lichaamssamenstelling doen, om jouw progressie te meten. Dit kan of alleen, of samen met één of meerdere van jouw mede-challengers. Dit spreken we samen af. De resultaten delen we natuurlijk voor die extra stok achter de deur wél in de groep! Aan het einde van de challenge doen we ook de flexibiliteitsmeting opnieuw, zodat je niet alleen voelt, maar ook precies kunt zien hoeveel je vooruit bent gegaan. Meten is weten!

Locatie: Balance Personal Training, Bloemenheuvellaan 22, Zeist

Periode: van 14 oktober 2024 t/m 15 december 2024

Prijs: 795 euro (excl. Balance Totaal abonnement of Balance EGYM abonnement)

Meer informatie en/of aanmelden via info@balancept.nl (inschrijving sluit 10 oktober, minimaal 6 deelnemers)