

## HOUDINGSGYM

### Wanneer sporten te zwaar is en je toch fit en in beweging wil blijven

In gezellige groepslessen maak je een reis door je lichaam waarbij alles aan bod komt. Zo kom je wekelijks doorsmeren, olie verversen, uitbalanceren en bijtanken. De oefeningen zijn gevarieerd, in allerlei houdingen en zonder materiaal. Het programma bestaat uit core-oefeningen, verschillende loopvormen op muziek(!), zwaai-oefeningen, houdingsoefeningen en aan het eind ontspanningsoefeningen. Alles wat je nodig hebt is een matje om op te liggen, makkelijk zittende kleding en een dosis enthousiasme. De sfeer is ontspannen, niks moet en je gaat weer opgeknapt naar huis. Het leuke is dat de aangeleerde oefeningen thuis (tijdens staan, lopen, zitten, bukken) toegepast kunnen worden. De leeftijd van de deelnemers varieert van 30 tot 80, ook mannen zijn welkom (hoewel die zich in al die jaren (te) weinig hebben gemeld) en de toegang is zeer laagdrempelig. Een aantal citaten van deelnemers die al een tijdje meegaan:

- “Ik voel dat het goed is!”
- “Ik heb geen hoofdpijn meer!”
- “Ik heb ontspanningsoefeningen toegepast bij de tandarts!”
- “Mijn kniepijn is over!”
- “Mijn rug voelt soepeler!”
- “Ik ben minder benauwd en heb meer uithoudingsvermogen!”

**KORTOM: GEZOND BEWEGEN IN EEN UURTJE**

## INFORMATIE:

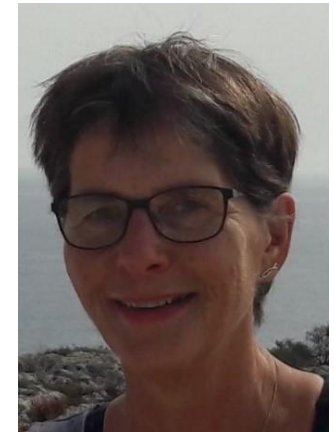
**Benodigdheden:**  
gemakkelijk zittende kleding, een matje of handdoek om op te liggen, antislip sokken of gymschoenen en zo nodig een kussentje.

**Locatie:**  
Brediusshonk, grote zaal rechts  
Kievitstraat 40  
3443 BG Woerden

**Tijd:**  
Donderdagochtend van  
8.30 – 9.30 uur of van 9.45 - 10.45 uur

**Prijs:**  
€ 15,00 p.p.p.m.  
(prijswijzigingen voorbehouden)

**Contact/aanmelden:**  
Lucy Vismans  
Tel. 06-38667528  
E-mail: [houdingsgym@gmail.com](mailto:houdingsgym@gmail.com)



Lucy is oefentherapeut Cesar en bewegingscoach met zo'n 40 jaar ervaring op het gebied van gezond bewegen.

