

SNEEUWFIT



bijCAS

**TOPZORG
BEWEEGCENTRUM**



SneeuwFit bijCAS zorgt voor een optimale wintersport!

SneeuwFit bijCAS

Gaat u deze winter op wintersport? Wilt u na een lange dag skiën of snowboarden geen last hebben van spierpijn? Wilt u blessures of pijn in uw gewrichten voorkomen? Dat kan! Door middel van een goede voorbereiding met SneeuwFit bijCAS.

Hoe?

SneeuwFit is een complete workout voor iedereen die actief gaat bewegen in de sneeuw. Wij beschikken over een techniek om te trainen met het zogenaamde vliegwiel (deze innovatieve techniek wordt bijvoorbeeld ook gebruikt door de schaatsploeg en het Zweeds nationaal skiteam).

Tijdens het sporten staat uw lichaam continu onder (hoog)spanning en moet u voortdurend op zoek naar balans. Hierdoor worden uw spieren intensiever dan gebruikelijk aangesproken en is elke beweging maximaal effectief. Doordat het vliegwiel aan een computersysteem is gekoppeld is het bovendien mogelijk om de kracht en het vermogen te meten. Daarnaast wordt ook gewerkt aan conditie en uithoudingsvermogen, waardoor u langer actief bezig kunt zijn in de sneeuw. Hierdoor zult u nóg meer plezier beleven tijdens uw wintersport.

SneeuwFit bijCAS zorgt voor een optimale wintersport!

Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die actief wil zijn in de sneeuw. Ook voor mensen die wandelingen maken in de bergen is deze training een goede voorbereiding. Wij passen het programma aan ieders wensen aan. Uiteraard kunt u dit programma ook volgen als u niet op wintersport gaat maar toch fit de winter door wilt komen.

Wanneer?

We starten met het geven van deze trainingen vanaf 1 november.

Waar?

SneeuwFit wordt gegeven in de praktijk bijCAS. In onze trainingszaal krijgt u tijdens een 30 minuten durende training individuele begeleiding van een van onze fysiotherapeuten. Het totale programma bevat 8 sessies van 30 minuten. De kosten hiervoor zijn €280,00.

Klik op een van de links voor meer informatie of kom langs bijCAS. U kunt zich aanmelden via ons online [aanmeldformulier](#) of neem [contact](#) met ons op.

VOORUIT MET JE LICHAAM

Molenstraat 35
5242 HA Rosmalen
afspraak@bijCAS.com
www.bijCAS.com
tel. 073 85 12 740

