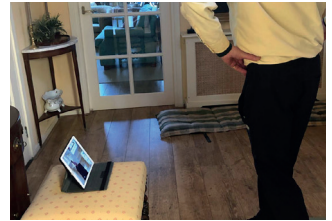


SPARK Livestream 60+

Werk aan jouw lichaamskracht!



Je lichaam voelt minder soepel, je bent minder stabiel. Hoe ouder je wordt, hoe meer spierkracht je verliest. Met de Spark Sport 60+ livestream trainingen en onze persoonlijke aanpak werk je vanuit je eigen locatie aan jouw **lichaamskracht**.

Trainen voor je **basiskracht** heeft een zeer gunstig effect op je dagelijkse activiteiten; denk aan wandelen, fietsen, in en rond het huis en tuin en activiteiten met gezin/familie en vrienden. Het vergroot je gezondheid, vitaliteit en draagt bij aan je kwaliteit van leven.

De coach geeft fysiek de training vanuit zijn eigen locatie en jij volgt de training realtime op je **eigen locatie**. Bijvoorbeeld thuis of in de tuin via je laptop, tablet of telefoon. In kleine groepjes train je verantwoord, bewust en effectief. De coach let op je **houding**, je **ademhaling** en hoe je de oefeningen doet. Zodat jij je spieren op de juiste manier stimuleert, jezelf uitdaagt en net dat stapje verder gaat. Uiteraard houden wij rekening met eventuele fysieke klachten.

Met Spark Sport werk je aan:

- Je kracht, conditie, flexibiliteit, coördinatie en balans.
- Je wordt fitter en je krijgt meer energie.
- Je houdt vol door onze persoonlijke aandacht.

Voor wie: Iedereen vanaf 60 jaar.

Dag & tijd: maandag- en donderdagochtend 09.30 - 10.15 uur.

Meer informatie: www.sparksport.nl/60plus
Meedoen met een proeftraining? Bel 06- 18919031 of
stuur een email naar info@sparksport.nl