

A close-up, black and white photograph of a person's hands gripping a purple kettlebell. The kettlebell is the central focus, showing signs of use with some scuffing and a bright reflection. The person's hands are positioned on the wooden handle, which is wrapped in a dark grip tape. The background is dark and out of focus, showing parts of the person's clothing.

Fitstudio

K
U
S

33

Kracht • Uithouding • Stabiliteit in 33 minuten

Fitstudio voor 45+

**Kracht, Uithouding, Stabiliteit
in 33 minuten**

Onderdeel van:



Hamel College

Food Move Mind

Adresgegevens

Fitstudio KUS33
Westwagenstraat 69
3201HE Gorinchem
0183 633351

info@kus33.nl
www.kus33.nl
f @FITSTUDIOKUS33

Openingstijden

Ma	09:00-13:00 u	16:00-21:00 u
Di	09:00-13:00 u	
Wo	09:00-13:00 u	16:00-21:00 u
Do	09:00-13:00 u	
Vr	09:00-13:00 u	16:00-21:00 u
Za	09:00-13:00 u	
Zo	09:00-13:00 u	

Onderdeel van:  Hamel College
Food Move Mind



Fitstudio KUS33

KUS33 is een fitstudio speciaal voor 45-plussers in Gorinchem. De studio is een mooie, open ruimte. We bieden een goed doordacht concept aan, waarbij je verantwoord kunt trainen voor een optimaal effect.

Fitstudio KUS33 is een onderdeel van Hamel College, kenniscentrum voor vitaliteit.

Proefles:

Datum:

Tijd:



➤ Wat is KUS33

KUS33 staat voor Kracht- Uithouding- Stabiliteit in 33 minuten. Er wordt gewerkt met twee circuits die elkaar aanvullen.

Circuit 1: conditie- en krachtraining gecombineerd

Een hydraulisch circuit waarbij je twee tegenover elkaar gelegen spiergroepen traint. Dit hydraulische circuit wordt afgewisseld met (lig-)fietsen. Uit onderzoeken blijkt namelijk dat als conditietraining en krachtraining gecombineerd worden, het effect optimaal is. Bij dit circuit wissel je één minuut oefenen af met dertig seconden rust, waarin je overstapt naar het volgende toestel. De duur van dit circuit is 22 minuten en het is voor iedereen geschikt. Bij het eerste circuit worden alle oefeningen zittend uitgevoerd.

Circuit 2: groot effect op je stabiliteit

Het tweede circuit is een staand circuit waarbij krachtapparatuur afgewisseld wordt met crosstrainers. Omdat de oefeningen wat zwaarder zijn en je ze staand uitvoert, heeft dit een groot effect op je stabiliteit.

Veel van je (core)spieren spannen aan door de staande houding en de weerstand van de toestellen. Bij dit circuit doe je veertig seconden een oefening en krijg je twintig seconden de tijd om in of op het volgende station te gaan staan. Dit circuit duurt elf minuten en is geschikt voor een grote groep mensen.



The top of the page features a decorative background. On the left, there are several overlapping circles in shades of purple, pink, and grey. On the right, there is a close-up photograph of a wooden surface with several blueberries and a portion of a purple-colored food item, possibly a smoothie or a salad.

➤ Professionele begeleiding

Er is altijd een professional in de buurt die jou kan begeleiden bij het circuit. Een fysiotherapeut en/of een NASM/EHFA erkend personal trainer helpen je bij het maken van de keuze welk circuit of welke oefeningen geschikt zijn voor jou.

Personal trainer / sportadvies

Wil je naast het circuit functionele training met losse gewichten of apparaten volgen? Dan kun je aan de slag met een personal trainer. Als je de oefeningen beheerst mag je natuurlijk zelf gebruikmaken van de functionele trainingsmiddelen om je hierin verder te bekwamen. Dat kan om enkele oefeningen gaan om bepaalde spiergroepen te trainen. We schuwen ook de ‘old school’ big five niet: squat, deadlift, military press, benchpress, pull-up.

Voeding- of levensvragen

Naast sportadvies is het ook mogelijk om aan de slag te gaan met levensvragen bij een NOBCO erkende life coach. Ook is er een voedingsdeskundige beschikbaar waar je een afspraak mee kunt inplannen voor voedingsadvies.



➤ Smoothiebar

Heb je nog tijd? Boost je gezondheid met groente, fruit, greens, kruiden en eiwitten bij onze smoothiebar.

Geniet van je smoothie in onze kantine of neem er lekker eentje mee naar huis! En ja hoor, je mag ook gewoon het recept meenemen van die ene lekkere herstelsmoothie. De boosters die we gebruiken (zoals vegan eiwitten, greens, supplementen of collageen) kun je bij ons aanschaffen om thuis ook te genieten van de ingezette lifestyle wijziging.





➤ Waarom 45-plus

In de statistieken zie je dat 45-plussers vaak de eerste chronische aandoeningen ontwikkelen. Dit wordt onder andere veroorzaakt door bewegingsarmoede.

Geen harde beats

Wij zijn zelf 45-plus en snappen dat je geen harde beats wilt horen en dat je na je training wellicht even rustig wilt genieten van een lekkere cappuccino of een smoothie. We begrijpen ook dat je niet uren wilt trainen en niet zit te wachten

op blessures, maar wél optimaal resultaat wilt. Je wilt fitter worden en wij willen je graag begeleiden en uitdagen om de beste versie van jezelf te worden. Gezondheid staat voorop en als daar niets meer te winnen is, kunnen we ons altijd nog druk maken over een sixpack :)



Trainen bij ons

De eerste trainingen doen we op afspraak. Je wordt dan bij elke oefening begeleid. Als we zien dat je de oefeningen beheerst, hoef je geen afspraak meer te maken. Je kunt dan gewoon binnenlopen wanneer het jou uitkomt.

Nog vragen?

Natuurlijk kun je gewoon binnenlopen bij Fitstudio KUS33 op de Westwagenstraat 69 in Gorinchem, bel (0183 634351) of e-mail (info@kus33.nl) ons.

▶ Abonnement

We hebben één abonnement! De kosten voor het circuit of trainen zonder begeleiding met onze trainingsmaterialen bedraagt €45,- per maand. Je mag daarvoor zo vaak komen als je wilt. Wel adviseren we om niet meer dan drie keer per week te trainen, want je herstel heb je ook nodig om sterker en fitter te worden.

Het maandbedrag incasseren we graag een week voor de maand aanvangt. Je betaalt dus vooruit. Langlopende abonnementen? Daar houden we niet zo van! Daarom is bij ons het abonnement per kalendermaand opzegbaar.



FYSIOTHERAPIE **BETER**

Fysiotherapie onder hetzelfde dak

We vinden het belangrijk om onze leden zo volledig mogelijk te helpen op het gebied van voeding, beweging en coaching. Daarom is in onze fitstudio ook een fysiotherapiepraktijk gevestigd. Wel zo handig, want zo kunnen we onze krachten bundelen. Heb je klachten? Dan kun je via je zorgverzekering terecht bij Fysiotherapie Beter. Het accent binnen Fysiotherapie Beter ligt op het vergroten van zelfstandig handelen en het verbeteren van de vitaliteit. Als je bij ons sport, hebben de fysiotherapeut en de fitstudio onderling contact, zodat je precies weet welke oefeningen je wel en beter even niet kunt doen. Zo werken we samen optimaal aan je herstel.

Fysiotherapie Beter

Westwagenstraat 69
3201 HE Gorinchem
www.fysiotherapiebeter.nl

