

Voorbeeld bedrijfsworkshop

Cardio Fitness	Op de fiets, roeimachine, loopband, sychro-crosstrainer, wave, stepmachine, topic werken aan de verbetering van uw algemeen uithoudingsvermogen. Als het meezit, raakt u ook nog wat onsjes kwijt.
Afrikaanse Dans	U wordt meegenomen naar Afrika om deel te nemen aan Afrikaanse basisbewegingen op typisch Afrikaanse muziek. Iedereen zal verstedd staan hoe snel de soepele en gracieuze lichaamsbewegingen op de speciale ritmes worden geleerd.
Oosters Buikdansen	Veel emotie komt uit de buik, wordt er gezegd. Vanuit emoties kunt u ook veel met de buik. Oosters buikdansen daagt u uit om op een niet alledaagse wijze u buik te bewegen. Met uw 'lot'-genoten bent u zeker van veel plezier en ontspanning.
Djembé	Met een groep trommelen op djembees is een speciale ervaring. Verschillende ritmes en technieken zorgen voor een sfeer waarin u gewoon zin hebt om ritmisch te bewegen. Voor mensen die hun energie kwijt willen is dit een prima gelegenheid om te trommelen op subtropische trommels.
Intuïtief Schilderen	Neem iets in gedachten, pak de daarbij horende kleuren en creëer uw eigen kunst. Het resultaat zal verbluffend en ook zeer persoonlijk zijn met een eigen verhaal. Laat u verleiden om op deze wijze eens vorm te geven aan verborgen gevoel en talenten.
Spinning	Op indoorfietsen onder leiding van een trainer met inspirerende muziek fietsen we vlak, berg op, uit het zadel, in het zadel etc. Verschillende snelheden en uitgangshoudingen zorgen voor prima cardiotraining in groepsverband waarbij uitdaging en plezier voorop staan in het rijtje doelstellingen.
Fitness	Kennismaken met fitnessstoestellen waarmee specifieke spiergroepen geoefend worden. Houdingcorrectie, kracht en uithoudingsvermogen worden met de groep getraind in een ontspannen sfeer waarin het niet gaat om uiterlijk en prestatie maar vooral om ontspanning en bewegingservaring.
Tennis / Squash	Deze racketsporten spreken voor zich. Wie houdt de bal het langst in het spel?? Of welke technieken zijn nodig om met de juiste beweging de ballen vakkundig te raken?
Aerobics / Steps / Streetdance	Deze vormen van bewegen op muziek zijn voortgekomen uit de fundamentele vormen van bewegen. Dansen, spelen en zingen zorgen voor een ongedwongen sfeer. In deze les wordt vooral aandacht besteed aan dansante vormen van bewegen waarin coördinatie en ritme geoefend worden in eenvoudig choreografische oefeningen.
Pilates	Een body en mind training met speciale aandacht voor o.a. de buikspieren. Met rustige muziek wordt puur op basis van fysieke reflectie bewust gewerkt aan het trainen van dieper gelegen spiergroepen.
Trimgroep	Het is de tijd voor buiten en frisse lucht. Met de trimgroep gaan we voor algemene lichaams oefeningen in combinatie met verschillende loopvormen/afstanden. Het plezier voert de boventoon.