

Ben jij altijd in voor een nieuwe uitdaging? Ben jij op zoek naar een sociale en sportieve activiteit voor volwassenen? Wil jij meer kracht en uithoudingsvermogen? Ben jij op zoek naar een (nog) gezondere leefstijl? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Even voorstellen..

Wij zijn Sarai Titalepta en Fleur de Kleijn, beide derdejaars studenten Sport- en Bewegingseducatie aan de HAN in Nijmegen. Dit jaar lopen wij samen stage bij In Beweging. Dit doen wij onder begeleiding van Marian Schijf van het Bewegingcollectief Mook en Middelaar. Onze opdracht is om DISQ groepstrainingen op te starten. Wij zijn hier op dit moment al druk mee bezig in Groesbeek, maar willen dit graag uitbreiden naar Mook en Molenhoek! Tijdens deze groepstrainingen richten wij ons ook op het behalen van jouw persoonlijke doel, of dit nou fitter worden is, afvallen of sociale contacten opdoen. Onze trainingen zijn toegankelijk voor alle leeftijden, getraind of ongetraind. De trainingen vinden plaats in de buitenlucht, bij slecht weer wordt er gekeken naar een andere oplossing.

Wat is DISQ?

De DISQ, onder andere bekend van Wendy van Dijk, is een opkomend product waarmee je je oefeningen zoals wandelen en fitnessoefeningen effectiever maakt. DISQ bestaat uit een band om je heup en om elke enkel een band. Aan de heupband zitten twee weerstandsapparaten bevestigd, waaruit een draad komt die via je enkels naar je handen geleid wordt. Door te draaien aan het weerstandsapparaat op je heupen kun je gemakkelijk de weerstand verstellen, waardoor je de oefeningen zwaarder of lichter maakt.

Ik wil kennismaken!

Donderdag 6 december staan wij van 14.00 tot 15.30 in het LOP om jou kennis te laten maken met de DISQ. Wil je voor die tijd meer informatie? Neem dan een kijkje op de website van In Beweging: <http://www.inbewegingsport.nl/bewegen/in-beweging-met-disq/>, of stuur een mail naar disqinbeweging@hotmail.com.

Tot dan!

