



## Aerobics

**Locatie:**

Sporthal "De Heechfinne"  
in Ferwert

**Tijd:**

Maandagavond  
van 19:00 tot 20:00 uur

**Doelgroep:**

Iedereen (jong en oud(er))  
die wat aan zijn/haar  
conditie wil gaan doen.

**Trainster:**

Sandra Stielstra

**Contributie:**

€ 12,50 per maand

**Meer informatie:**

SVKV Ferwert  
Contactpersoon aerobics:  
Johanna v/d Meij  
johanna.wiersma1980@gmail.com  
tel: 0518 432096

# Aerobics Aerobics



### Een fitter lichaam

Aerobic betekent letterlijk 'met zuurstof'. Aërobe trainingsvormen trainen de grotere spiergroepen voortdurend en voor een langere tijd zodat het hart, de longen en het gehele cardiovasculaire systeem beter in staat wordt gesteld om zuurstof op te nemen en te transporteren. Met andere woorden: het lichaam wordt fitter!!

Aërobe sporten zijn onder andere fietsen, hardlopen en inline skaten, maar natuurlijk ook onze aerobicslessen op muziek, waarin we naast traditionele aerobics ook aan de slag gaan met andere methodes zoals:

**Zumba, Hi/Lo, Steps, Body Shape & Tae Bo!!!**

### Wat houdt aerobics precies in?

De aerobic workouts van SVKV zijn groepstrainingen op muziek. De lessen starten altijd met een warming-up waarna vervolgens door veel springvormen het uithoudingsvermogen wordt getraind. Dit gedeelte wordt gevolgd door spierversterkende oefeningen zonder te springen. De lessen wordt afgesloten met rekoefeningen en een cooling down. Aerobics is daarmee een energieke training: hard werken en lekker zweten, maar vooral veel plezier!

### Voor wie?

Aerobics is een geschikte methode voor iedereen die wekelijks wil sporten en aan haar/zijn conditie wil werken. De lessen zijn zowel voor beginners en gevorderden, er kan gewerkt worden met twee niveau's, bv step basic , met een wat lagere intensiteit en step complex, voor een wat stevigere workout.

**Kom gratis en vrijblijvend 2 lessen meedoen!!**



### SVKV Ferwert

Gymnastiek, jazz, aerobics, peuterdans  
Website: [www.skv-ferwert.nl](http://www.skv-ferwert.nl)

