

WIE ZIJN WIJ?

Spartans Fit Club is een sportschool gericht op functional fitness. Kids Functional Fitness is een onderdeel van Spartans, met programma's gericht op kinderen van 5 tot 12 jaar.

Ons programma bestaat uit dagelijkse workouts (trainingen), de zogenoemde Workout Of the Day (WOD). Constant variatie houdt de workouts interessant en daarom is ons programma elke dag anders.

FUNCTIONAL FITNESS

Je fit en sterk voelen is nodig om in het dagelijks leven goed te kunnen functioneren. Dit geldt niet alleen voor topatleten en mensen met een bijzonder beroep zoals politieagent, militair en brandweer.

Ons doel is om de algemene fitheid van niet alleen onze volwassen leden, maar vooral ook van de jongere leden te promoten. Algemene fitheid houdt niet alleen snelheid, uithoudingsvermogen en kracht in, maar zeker ook flexibiliteit, mobiliteit, balans en reactiesnelheid. Iedereen die fit is haalt simpelweg meer uit het leven.

Sport = Leven!

KIDS FUNCTIONAL FITNESS – Waarom is sport belangrijk voor kinderen?

Sporten verbetert de conditie van kinderen, gaat overgewicht tegen, is goed voor hun zelfvertrouwen en leert hen omgaan met emoties zoals boosheid en verdriet bij het verliezen. Bovendien maken kinderen al sportend nieuwe vriendjes en vriendinnetjes.

Het trainingsprogramma is speciaal opgezet voor de ontwikkelingsbehoeften van de kinderen en incorporeert een diversiteit aan oefeningen. Dit zorgt ervoor dat de kids goed worden geprikkeld en helpt hen een betere houding, betere conditie en meer kracht en zelfvertrouwen op te bouwen. Tegelijkertijd leren de kids teamwork, sportiviteit en luistervaardigheden. En bovenal hebben ze plezier! Ze worden weliswaar uitgedaagd, maar leren ook om hun eigen grenzen te herkennen en hanteren. Onder professionele begeleiding doorlopen ze vier onderdelen van de training: een warming-up, krachtoefeningen, W.O.D. (Work Out of the Day) en een cooling down spel als afsluiting.

Sporten is heel belangrijk: kinderen doen ervaringen op die ze de rest van hun leven bij zich houden.

Building strong bones, muscles and joints in a fun, positive and motivating environment, while developing a lifetime of health, confidence and well-being.

SPARTANS
FIT CLUB



KIDS
Functional
Fitness

Adres: Iduweg-Beitelweg 2

Telefoon: +597 8670672

Email:

spartansfitclub@gmail.com

Facebook: Spartans Fit Club
& Kids Functional Fitness

Instagram:

[spartansfitclub.kidsff](https://www.instagram.com/spartansfitclub.kidsff)

Trainer Ravi is gecertificeerd in:

1. Fitness Professional Personal Trainer (AFPA)
2. Weightlifting Performance Coach (NSPA)
3. Kettlebell Professional Trainer and Coach (KBK)
4. Sports Injury Specialist (NESTA)