

# Beweegpark

Op sportpark-zuid staat sinds kort een beweegpark. Acht fitnessapparaten die jou helpen alle spiergroepen te trainen, inclusief een apart aangelegde, 300 meter lange, beweegroute. Samen of alleen, in de buitenlucht en op een intensiteit die voor jou werkt. Geen grote massa's sportende mensen, maar persoonlijke begeleiding voor jou. Dit is waar wij bij Vitaal-Zuid voor staan.

## De sleutel tot een gezonde leefstijl:

- Elke vorm van bewegen telt, en heeft een positief effect. Kies bij Vitaal-Zuid de manier van bewegen die bij jou past
- Maak van bewegen een vast onderdeel van je leven, en verspreid het bewegen over meerdere dagen om gezond te blijven.



**2,5 uur**

**Matig intensief bewegen**



**2 wekelijks**

**Bot- en spieractiviteiten**

Bewegen is belangrijk. Maar genoeg bewegen is nog belangrijker. 2,5 uur matig intensief sporten, en 2 wekelijks bot en spier versterkende activiteiten zijn van belang om gezond te blijven.

## 1 En wij van Vitaal-Zuid willen daarbij helpen



De beweegroute. Een route van 300 meter met verschillende punten waar oefeningen gedaan moeten worden. Voor iedereen die behoefte heeft aan afwisseling.



De milon-cirkel. Acht fitnessapparaten die je helpen al je spiergroepen te trainen. Gemakkelijk te gebruiken, op basis van eigen kracht en met persoonlijke begeleiding.

**Tip**

**Combineer beide activiteiten voor het meest optimale rendement!**



Vitaal Zuid



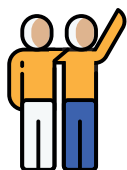
VitaalZuid



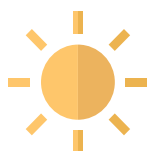
Vitaal-Zuid

[www.vitaal-zuid.nl](http://www.vitaal-zuid.nl)

## 2 Alleen of in kleine groepen



Samen zijn versterkt de motivatie om nog harder te trainen. Bij Vitaal-Zuid sta je niet alleen.



Toch is individueel trainen mogelijk, op het tijdstip dat jou het beste uitkomt. Het park is namelijk de hele dag open!

**Twijfel je? Je mag altijd contact met ons opnemen voor vragen. Wij willen je graag helpen.**

## 3 Jij bepaalt jouw intensiteit

Iedereen heeft een andere lichaamsbouw of samenstelling, en ieders ervaring met sporten verschilt. Vitaal-Zuid biedt mogelijkheden voor iedereen. Ervaren, niet-ervaren, jong en oud. Sport op of met het niveau wat jij als prettig ervaart. Uiteindelijk heeft iedereen hetzelfde doel: Gezond worden, gezond zijn of gezond blijven.



## 4 Met persoonlijke begeleiding



Begeleiding helpt bij het sporten. Vitaal-Zuid biedt deze begeleiding.



Een motivator, een begeleider en een vraagbaken. Voor alles waar jij behoefte aan hebt.



De lestijden met persoonlijke begeleiding staan vermeld op de website!

## 5 Inclusief fit-test!

De fit-test is een meting die kijkt hoe fit je bent. De fit-test start als 0-meting, en na een periode van sporten wordt de fit-test opnieuw gedaan om jouw sportieve progressie in kaart te brengen. Jouw ontwikkeling wordt hiermee letterlijk in beeld gebracht!



## 6 Voor maar 9,95 per maand!

Goedkoper dan de sportschool, minder massaal en in de buitenlucht. Een fit-test en begeleiding om jou op weg te helpen.

**Meld je aan via het aanmeldformulier op [www.vitaal-zuid.nl/contact](http://www.vitaal-zuid.nl/contact)**