



*Welkom bij de
Geeresteingroep.*

De Geeresteingroep is met 3 vestigingen een volwassen sportparamedisch centrum. Naast paramedische zorg bieden wij ook fitness aan. Ons enthousiaste team staat graag voor u klaar!

Vrij Fitness

Zelfstandig fitnessen in een oefenzaal met diverse fitnessstoestellen. Er zijn diverse conditieverbeterende toestellen en een grote verscheidenheid aan toestellen voor krachttraining aanwezig. Bovendien is er ruimte en materiaal voor grond oefeningen en functionele training.

Pilates

De pilates methode is een oefenmethode voor het gehele lichaam. In de methode wordt gewerkt naar het vinden van de ultieme balans tussen mind & body. Hierbij staat de samenhang tussen kracht, souplesse, bewustwording en controle van bewegen centraal.

Total WorkOut (TWO)

TWO bestaat uit een variatie van verschillende aerobicsvormen (steps, latin moves, aerobics) en krachtsoefeningen op muziek. Bij de krachtsoefeningen kan er worden getraind met dumbbells of worden er grond oefeningen op matjes gedaan. De doelstelling is het verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen en het aanzetten van de vetbranding. Kortom TWO is voor het hele lichaam waarbij alle facetten van fitheid aan bod komen.

Circuittraining

Tijdens onze circuittraining train je vijf kwartier onder leiding van de groepsinstructeur. De training bestaat uit verschillende circuitvormen op fitnessstoestellen, trainen op cardio-toestellen voor het uithoudingsvermogen en grond oefeningen op matjes voor de buik- en rugspieren. Er wordt uiteraard wel rekening gehouden met fysieke mogelijkheden per individu.

*Kom trainen in ons
sportparamedisch fitnesscentrum*



Medische Trainings Therapie (MTT)

MTT groepen trainen onder leiding van de fysiotherapeut. Na de algemene warming-up worden gezamenlijke groepsoefeningen gedaan. Daarna is er tijd voor een individueel fitnessprogramma. Het fitnessprogramma wordt in overleg met de fysiotherapeut opgesteld en gecoacht. Er wordt dus rekening gehouden met fysieke klachten en je traint om herhaaldelijke fysieke klachten te verminderen of te voorkomen. Binnen de MTT hebben wij ook een senioren groep (MTT-SG, 60+) en cardiotraininggroep (MTT-CTG). De cardiotraininggroep is toegankelijk voor mensen met hartklachten en/of een hartoperatie in het verleden hebben gehad.

Intake

De intake is een test om uw algemene fysieke conditie te meten. Naar aanleiding van de resultaten krijgt de instructeur inzicht in uw huidige conditie en van uw belastingsniveau. Met deze gegevens wordt er een persoonlijk en verantwoord trainingsschema gemaakt. Deze intake is noodzakelijk wanneer u gaat vrij fitnessen en wordt bij iedereen afgenomen.

Zaalwachten

Tijdens deze uren is er een zaalwacht aanwezig die u kan helpen. Mocht u tegen problemen aanlopen of aanpassingen in uw programma willen, dan kunt u tijdens deze uren terecht. Zaalwacht uren zijn bedoeld voor leden die een vrij fitness abonnement hebben.

Running

In een cursus van 8 of 12 weken wordt er getraind naar een afstand van 5 km of 10 Km . Gedurende de cursus wordt veel aandacht besteed aan het verbeteren van de looptechniek en variatie in training, maar ook blessurepreventie, voeding, kleding, schoenen en hartslagmeting komen aan de orde. Dit alles onder leiding van een ervaren looptrainer.



Openingstijden

Ma	08:00-21:30
Di	08:00-21:30
Wo	08:00-21:30
Do	08:00-21:30
Vr	08:00-17:00
Za	08:00-12:00
Zo	Gesloten

Geeresteinselaan 26
3931 JC Woudenberg
Tel: 033-2861983
Fax: 033-2866455
fitness@geeresteingroep.nl
www.geeresteingroep.nl

Abonnement Prijs

Vrij fitness

Onbeperkt	€45,-
1x per week	€25,-

Groepslessen

TWO	€32,50
Circuit	€32,50
Pilates	€32,50
MTT	€32,50

Combi abonnement

Vrij fitness + 1x groepsles	€65,-
Vrij fitness + 2x groepsles	€77,50
2 x groepslessen	€52,50
Overig	
Running	€20,-

Bovenstaande prijzen gelden per maand. Wanneer u een jaarabonnement neemt op het Vrij fitness krijgt u €2,50 korting per maand. Dit geldt niet voor de andere abonnementsvormen.

Bent u 65+, scholier of student dan krijgt u 20% korting op een onbeperkt vrij fitness abonnement.



Geerestein groep Fitness

- Fitness
- Fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportmedische zorg
- Medische training therapie