

STARK!

■ FIT WITH A TWIST

INFORMATIE GEWOON ACTIEF EN GEZOND WEKEN

Bij STARK! Hardenberg word je echt sterk!

Elke week kun je bij STARK! Hardenberg komen sporten om sterk(er) en gezond(er) te worden.

We bieden lessen functionele fitness. Onze lessen bestaan uit een combinatie van krachttraining (spieren sterker maken, maar ook spieren testen qua kracht), werken aan je conditie en het opbouwen van je uithoudingsvermogen. We doen dat op basis van bewegingen die we ook in het dagelijks leven doen, dat maakt de trainingen functioneel.

Voor iedereen van 5 t/m 12 jaar

De lessen zijn voor alle kinderen geschikt, fit of minder fit, sterk of minder sterk. Het enige wat je moet willen en kunnen is bereid zijn hard je best te doen. We zorgen er altijd voor dat iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen.

Onze sport kan op zichzelf gedaan worden door kinderen, maar is ook een mooie aanvulling op alle andere sporten. Omdat functionele fitness zorgt voor een sterke basis qua fit en sterk zijn, werkt dat door in andere sporten. Want bij welke sport helpt het nou niet om fitter en sterker te zijn? Zo creëer je juist een voorsprong op anderen.

Krachttraining voor kinderen?

Er heerst al jaren een idee dat krachttraining voor kinderen en tieners ongezond zou zijn omdat het de groei zou remmen. Inmiddels zijn er heel wat onderzoeken gedaan en daaruit blijkt dat onder goede begeleiding er geen verhoogd risico is op het beschadigen van de groeischijf. Kinderen blijken wel wat gevoeliger te zijn voor blessures. Dit ontstaat meestal door onvoldoende begeleiding of slechte techniek.

Voordelen van krachttraining voor kinderen:

- Het helpt de spierbalans te verhogen, waardoor de kans op blessures juist wordt verminderd. Vooral op overbelastingsblessures heeft het een positief effect.
- Kinderen met problemen van de motorische ontwikkeling hebben ook veel baat bij deze spierbalans.
- Lichamelijke belasting zorgt ook voor een hogere botdichtheid, met als gevolg sterkere botten en een lagere kans op botbreuken.

Typisch STARK!

Professionele begeleiding

Het allerbelangrijkste om kinderen op een verantwoorde manier sterker en fitter te laten worden door middel van functionele fitness is professionele begeleiding. We weten wat veilig is qua bewegingen. We weten wat verantwoord is qua gewichten. We kijken naar het individuele kind en zorgen ervoor dat iedereen op zijn of haar eigen manier mee kan doen.

Simpel is beter

We houden het simpel. Er zijn vier basisbewegingen in het dagelijks leven, dat is onze leidraad in de lessen. We gaan geen onnodig moeilijke technische bewegingen doen. Daarmee vergroot je het risico op blessures omdat de techniek teveel vraagt. Door ons te focussen op simpele, goed uitvoerbare bewegingen zorgen we voor een goede, stevige basis.

Je lijf leren kennen

Je leert je lijf kennen bij STARK!: wat werkt goed in mijn lijf en wat werkt minder goed? Je leert op de juiste manier kracht te zetten met je lijf, zodat je weet wat je moet doen als iets zwaarder wordt. Daardoor leer je beter te bewegen, makkelijker te bewegen.

Vergroten van je zelfvertrouwen

In onze lessen ontdek je wat je eigenlijk allemaal wel niet kunt met je lijf. Dingen die misschien eerst heel moeilijk of spannend leken en die dan toch lukken. Dat vergroot je zelfvertrouwen. Want als je het bij ons kunt, kun je het ook op andere plekken: in de klas, thuis of waar dan ook.

Leren grenzen verleggen

We leren je ook je grenzen te verleggen. Zware dingen doen is niet per sé leuk, maar je word er wel sterker van. Toch het lef hebben dat zware aan te gaan vraagt ook iets van je mindset. We begeleiden de kinderen hierin om ze te leren toch een stapje verder te zetten dan ze misschien dachten te kunnen. In het echte leven moet je soms ook dingen doen die niet leuk zijn, maar toch moeten. Alleen maar goed als je leert hoe dat werkt.

Iedereen telt mee

We hechten er veel waarde aan dat kinderen zich allemaal veilig en gezien voelen als ze bij ons sporten. We hebben er daarom voor gekozen het competitie element volledig uit de lessen te halen. Je komt om te winnen van jezelf. Onderling vergelijken en dergelijke staan we simpelweg niet toe, we corrigeren kinderen daar ook in als dat nodig is.

We hebben plezier

We werken hard, maar we maken ook plezier. We sluiten altijd af met een gezellig spel. Even weer ontspannen na harde inspanning.

Praktische informatie

- We bieden voor 2 verschillende leeftijdsgroepen lessen.
- De eerste groep is van 5 tot 9 jaar. Deze groep heeft les op zaterdagochtend van 08.30 - 09.15 uur.
- De tweede groep is vanaf 9 tot 12 jaar. Deze groep heeft les op zaterdagochtend van 09.15 tot 10.00 uur.
- Er kunnen per les maximaal 20 kinderen meedoen.
- Platte schoenen zijn fijn, dit hoeven geen schoenen te zijn waarmee je alleen binnen mag sporten. We sporten ook regelmatig buiten, dus we lopen zowel binnen als buiten met onze schoenen.
- Wij zorgen voor bekertjes waarmee je water kunt drinken.

Aanmelden

Aanmelden mag zowel via de website van Gewoon Actief als rechtstreeks. Rechtstreeks kan door een mailtje, een belletje of een WhatsApp berichtje op 06 13308012.

STARK! Hardenberg
Loswal 10a
7772 TT Hardenberg
06 133 08012
yvonne@starkhardenberg.nl