

Alain Hulspas



Freestyle is back in business!

Opvallend is, dat steeds meer fitnesscentra Freestyle lessen weer zien groeien binnen de organisatie. Zeker nu bijna elke club grotendeels gestandaardiseerde lessen op het rooster heeft, zijn het de Freestyle lessen die het verschil maken.

De realisatie van het oude vertrouwen wordt steeds sterker en de bevestiging dat de basic lessen nog altijd het grootste publiek bereiken. Laagdrempelig, makkelijk te volgen en effectief zijn toch de drie belangrijkste aandachtspunten waar het bij een hele grote doelgroep om gaat en in Freestyle lessen kan de inhoud van de les beter op de deelnemers afgestemd worden.

Vooraf dat laatste is voor ons als docent belangrijk. De vraag van het publiek, dat voor jouw les komt!

Het gaat in de les immers niet om de instructeur maar om de mensen die in de les staan. Dit houdt in, dat als je naar het gemiddelde niveau kijkt van een "amateur"sporter, dan is dat - vergeleken met ons als docent - heel laag. De prioriteit van deze doelgroep ligt vaak ergens anders, bijvoorbeeld bij werk, gezin, carrière etc. Deze mensen komen in hun vrije tijd aan hun lichaam werken om de balans te bewaren en toch het gevoel te hebben gezond door het leven te gaan. Of simpelweg vermaakt te worden tijdens een leuke workout.

Keep it simple but effective!
Heb je jezelf nooit afgevraagd waarom de buikspierkwartiertjes altijd zo vol zijn?

Doelgericht werken, direct voelbaar, makkelijk te volgen en door het enthousiasme van de docent, als groep de "repeaters" vol te houden.

Zo bestormen de bodyshape, bbb, fat attack weer volop het lesrooster.

HipNthigh is een goed voorbeeld van zo'n Fites. De basis aerobic choreografieën, in combinatie met balans- en spierversterkende oefeningen met de geboden weerstand van de hipNthigh, zorgen voor een zeer effectief resultaat.

Een ideale "tool" om te gebruiken in een blok tijdens een bodyshape/fat attack of als hipNthigh-kwartier aan te bieden op het lesrooster.

Zo heeft hipNthigh workout-video's opgenomen die gedownload kunnen worden via de website. Voor de instructeurs handig, periodiek een inspiratiebron en er is een aanbod van: hipNthigh shape, hipNthigh latin en hipNthigh ground control.

Het gebruik van hipNthigh binnen fitnesscentra is geheel licentievrij!

Voor meer informatie: www.hipnthigh.nl