

## Zelf trainen met Core Power

Gebruik dan de Core Power App!  
Met deze app kun je je eigen workout samenstellen uit meer dan 1000 oefeningen.

## Tarieven

De prijzen van het trainen in het Core Power programma zijn per maand:

1x per week € 27,00  
2x per week € 42,00

## Aanmelden?

Dit kan aan de balie, bij een van onze medewerkers of telefonisch op werkdagen van 08:00 uur tot 12:00 uur.



Wij hanteren géén inschrijfgeld  
Betaling contant of incasso  
Opzegtermijn 1 maand



**Provitaal Fysiotherapie Meeden**  
Meidoornlaan 2, 9651 AX Meeden  
Telefoon: (0598) 61 31 72  
E-mail: [info@provitaal.nl](mailto:info@provitaal.nl)  
Website: [www.provitaal.nl](http://www.provitaal.nl)



**Core Power  
Trainingen**

LOOK BETTER

FEEL BETTER

PERFORM BETTER

## De kracht van Core Power

Sneller resultaat in minder tijd? Doe dan mee met Core Power: een leuk en afwisselend fitnessprogramma dat je lichaam uitdaagt om kracht, conditie en coördinatie in elke oefening tegelijk te trainen. Je doet dus méér in één keer. Ideaal als je gaat voor meer resultaat in kortere tijd!

### Look better, feel better, perform better!

Core Power helpt je een sterk lichaam te ontwikkelen met de buikspieren en onderrugspieren als stabiele basis, de 'core'. Je bouwt spierkracht en uithoudingsvermogen op, maar ook je stabiliteit en coördinatie gaan vooruit. Dit vertaalt zich naar betere sportprestaties en minder klachten en blessures. Daarnaast merk je dat je lichaamshouding verbetert. Je staat letterlijk steviger in de schoenen en dat straalt je ook uit! Beter presteren betekent je beter voelen en er beter uitzien!

### Afwisseling uitdaging

Fitness die meerdere doelen tegelijk aanpakt, heet functional fitness. En dé plek om hiermee aan de slag te gaan, onze functionele trainingszone. Hier wachten de beste functionele trainingsmaterialen op je, waarmee je aan de balans, kracht en coördinatie werkt. Door het gebruik van verschillende materialen en een programma dat we zelf kunnen variëren, blijven de trainingen zeer afwisselend en is elke workout weer een nieuwe uitdaging!

### Core Power Challenges

Het totale Core Power programma bestaat uit meer dan tien verschillende trainingsmaterialen. Slimme challengers met een veel groter rendement dan als je steeds lichaamsonderdelen stuk voor stuk traint, zoals op een fitnessstoel. We stellen er alvast vier aan je voor.

#### Bosu Balance Trainer

De "both side up" formule van de BOSU Balance Trainer maakt stabiliteitstraining leuk en uitdagend: wiebelend op de bolle kant worden enkels, knieën en heupen getraind. Steunend op de platte kant versterk je de schouders, rug en buikspieren!



#### Flowin Friction Trainer

De FLOWIN Friction Trainer biedt een verfrissende kijk op krachttraining. De wrijvingsweerstand (friction) die ontstaat tijdens het bewegen over de friation plate zorgt voor een intensieve core training en spierpijn op plekken waarvan je niet wist dat je er spieren had!



#### Aerosling Suspension Trainer

De Aerosling Suspension Trainer maakt gebruik van je eigen lichaamsgewicht en de zwaartekracht, om kracht, balans en flexibiliteit te trainen. Door je vast te houden aan de comfortabele grips voor handen en voeten kun je trainen vanuit elke gewenste positie.

#### Bosu Ballast Ball

De BOSU Ballast Ball doet net iets meer dan de gewone stability ball: het extra gewicht geeft weerstand wanneer je de bal beweegt. Dat zie je, hoor je en voel je!



### Voordelen van Core Power

- \* Kracht, conditie en coördinatie in één workout
- \* Effectieve core training
- \* De beste trainingsmaterialen
- \* Resultaat in 30 minuten
- \* "Look better, feel better, perform better!"