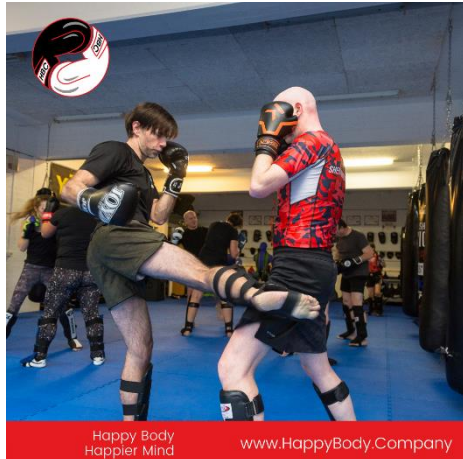


Happy Body Company



Kickboksen in de Rieshoek!

Heb je zin om te (leren) kickboksen in een veilige en bekende omgeving? Ben je nieuwsgierig naar deze sport die techniek, kracht, lenigheid, respect en discipline combineert met een full body work-out?



Happy Body Company geeft momenteel trainingen in Haren en Groningen en wil met ingang van komend seizoen kickbokstrainingen aanbieden in de Rieshoek in Noordlaren. Wij combineren inspanning met gezelligheid en een veilige sfeer. Je hoeft niet te beschikken over een goede conditie of techniek. Daar gaan we tijdens de trainingen wel mee aan de slag!

Wij organiseren een aantal vrije trainingen. Zodat je rustig kunt ervaren of deze sport bij je past en/of zodat je een keus kunt maken uit onze diverse trainingen.

Je kunt je aanmelden voor één van de volgende momenten:

Dinsdag 29/09 18:30 – 19:30 Jeugd (10 – 16 jaar)
19:45 – 21:00 Volwassenen (16+)

Vrijdag 02/10 18:30 – 19:30 Jeugd (10 – 16 jaar)
19:45 – 21:00 Volwassenen (16+)

Zaterdag 03/10 14:30 – 16:00 Ouder-Kind (5+ jaar met papa en/of mama)

Tijdens de jeugd- en volwassentraining staat de techniek van het kickboksen centraal. Stapsgewijs leer je verschillende stoot-en traptechnieken. Je leert daarnaast ook zaken als een goede houding, balans en veilig samenwerken. Na de training ga je geheel vermoeid en voldaan naar huis.



Ook tijdens de ouder-kind training wordt er vanzelfsprekend lekker samen getraind. Warming-up en cooling-down zijn daarbij met iedereen gezamenlijk. Tijdens het technische gedeelte werken de volwassenen en kinderen onderling samen. Zo heeft iedereen een maatje van ongeveer gelijke lengte, dat werkt wel zo fijn. Daarnaast ben je tijdens de training regelmatig met je eigen kind aan de slag. Een hele leuke manier om een andere kant van elkaar te ontdekken!

Het is handig om makkelijk zittende (sport)kleding aan te doen en een bidon mee te nemen. Een matje voor het buikspierkwartier wordt aangeraden. Kneed je niet te warm, een kickbokstraining is intensief. Een vestje of trui voor na de training voorkomt dat je te snel afkoelt.

In verband met de groepsgrootte vinden we het fijn als je jezelf (en eventueel een vriend, vriendin, buur, partner, kind) tijdig aanmeldt. Dit kan via Whatsapp of via onze FB pagina.

Je mag appen met Lee-Roy (06-24510050) of navigeren naar https://www.facebook.com/HappyBodyCompany.050/events/?ref=page_internal

Bij voldoende animo zullen we de wekelijkse trainingen zo snel mogelijk starten.

We hopen je snel te zien!

NB Wij houden ons vanzelfsprekend aan de geldende Coronamaatregelen en dragen zorg voor het nauwkeurig omgaan met het (leen)materiaal. Tijdens de trainingen is fysiek contact toe gestaan. Buiten de trainingsruimte gaan we ervan uit dat iedereen de 1,5 m afstand in acht houdt.

