

# Gezamenlijk sporten, fitnessen, krachttrainen vroeg in de ochtend?

Nú kan het bij Sportcentrum Swalmen

**ELKE DONDERDAG**

van 7.00 tot 8.00 uur



**Start  
12 OKT  
2017**



**ALLES ONDER BEGELEIDING VAN  
TON KEIJAERTS, 55 JAAR, GEBOREN IN  
THORN, OPGEGROEID IN ITTERVOORT  
EN NU WOONACHTIG IN WESSEM.**

Sport is altijd al mijn grote passie geweest. Uiteindelijk heb ik op mijn 40ste pas de grote stap genomen om "Sport" beroepsmatig en full time te gaan invullen. Een berg levenservaring en specifieke opleidingen gerelateerd aan de Fitness & Health branche rijker maken mij de persoon die ik nu ben. Dit alles is gebundeld in mijn eigen bedrijf: PEAK Performance Training. Gecertificeerd NASM Personal Trainer, Lifestyle Coach, Bootcamp Trainer, International Presenter voor de Indoor Cycling Groep Benelux en STAR 3 Spinning® Instructor.

Mijn grootste drive is mijn kennis en passie voor sport te delen met andere mensen. Ieder individu moet de mogelijkheid hebben om van sport en beweging te kunnen genieten. Optimaal en veilig! Net zoals ik dat iedere dag opnieuw doe.

Onder begeleiding van gecertificeerd NASM Personal Trainer **Ton Keijaerts** (zie introductie) biedt Sportcentrum Swalmen nu de mogelijkheid op een ontspannen en aangename manier te sporten/ bewegen. Gezond-, divers-, functioneel-, in groepsverband, in- en outdoor... Ieder op zijn eigen niveau.

#### **VOORDELEN FITNESS OCHTEND-TRAINING**

Als je de mogelijkheid hebt om vroeg in de ochtend te gaan fitnessen, doe dat dan, ook al is het lastig om 's morgens vroeg je sportkleren aan te trekken en daadwerkelijk te gaan sporten. De groeps dynamiek zorgt voor goede motivatie.

- Je start eerder je metabolisme op
- Snellere vetverbranding
- Hersenen functioneren beter, betere focus
- Door endorfine rush krijg je meer energie, hogere produktiviteit
- Lager ziekteverzuim

#### **WELK GEVARIËERD AANBOD KUN JE VERWACHTEN:**

- **Spinning** (Indoorcycling training)
- **Bootcamp** (Functionele Trainingen)  
Combinatie van functionele Kracht, Conditie en Core training, is vooral laagdrempelig door de efficiënte crosstraining met eenvoudige materialen/oefeningen en een hoge fun factor
- **Zaal Voetbal**
- **Zaal Handbal**
- **Squash**

**Sportcentrum  
Swalmen**

# Gezamenlijk **sporten**

**GOED  
BEZIG!**

**Introductiekorting**  
**Maand oktober**  
**GRATIS**

**Vanaf november**  
**€ 28,50 per maand**

**Halfjaarlijkse facturatie**  
**Deelname is niet persoonsgebonden**

**Meer informatie?**  
**Neem contact met ons op!**

