

## ***Wat is Callanetics?***

Callanetics is een trainingsvorm voor jong en oud. Geen gesprng, geen risico voor blessures en geen muziek, maar een intensieve spier- en lenigheidstraining afgewisseld met ontspanningsoefeningen, waarbij u uw lichaam goed leert kennen.

Het resultaat: een sterker, soepeler en ontspannen lichaam, een betere verdeling van de lichaamsproporties, een beter evenwicht, betere lichaamsbeheersing en een beter coördinatievermogen.

## ***Voor wie is Callanetics geschikt?***

Callanetics is geschikt voor iedereen. Voor jong en oud. Ook voor mensen met een handicap, rugklachten of gewrichtsproblemen en na de zwangerschap.

Callanetics wordt tevens als aanvulling of vervolg op revalidatietraining gebruikt. Indien nodig worden oefeningen individueel aangepast.

Alleen de eerste 3 maanden van de zwangerschap zijn enkele Callanetics oefeningen sterk af te raden. Meld het daarom altijd aan de instructeur/instructrice, wanneer u zwanger bent.

## ***Hoe ziet een Callanetics les eruit?***

Callanetics bestaat uit oefeningen voor het hele lichaam. Elke spiergroep komt aan bod. Door middel van zeer kleine, geconcentreerde bewegingen worden de dieper liggende spieren getraind en vervolgens uitgebreid gestrekt om spierpijn te voorkomen. De ontspanningsoefeningen zorgen voor een rustige ademhaling en een ontspannen lichaam.

De training wordt in een rustig tempo opgebouwd en individueel begeleid. Oefeningen kunnen individueel worden aangepast.

Er wordt les gegeven in kleine groepen van minimaal 5 en maximaal 12 personen, onder deskundige begeleiding.

## ***Wat heeft u nodig?***

Makkelijk zittende kleding, een paar warme sokken (geen sportschoenen) en evt een handdoek is alles wat u nodig heeft.

## ***Waar en wanneer?***

Er zijn per jaar 2 series van 15 groepslessen van ca. 1 uur.

Elke woensdagavond van 19.30-20.30 uur, in het "judo"zaaltje aan de Koningin Emmalaan 27A (onder de Croonenburgh) te Ermelo.

Ook is het mogelijk individueel les te krijgen, bij u aan huis, bijvoorbeeld als aanvulling of vervolg op revalidatietraining.

## ***Hoeveel kost het?***

Groepsles: € 60,- per 10 lessen

Individuele les: € 15,- per uur

## ***Hoe kan ik me opgeven?***

Kom een gratis proefles meedoen of neem even contact met mij op.

## ***Meer informatie?***

Voor meer informatie kunt u altijd contact met mij opnemen.

Anneke Kamerling  
De la Reystraat 75  
3851 BG Ermelo  
0341-554979  
06-22501731  
anneke@kamerling.nu

*Lekker in je vel*

*Callanetics®*

A stylized black and white illustration of a woman's torso and legs, wearing a dark, form-fitting outfit. The woman is Callan Pinckney, the creator of the Callanetics fitness program. The illustration is positioned on the right side of the image, partially overlapping the text.