

Kom sporten bij de Jaap Eden Sportschool

De nieuwe Jaap Eden Sportschool biedt drie verschillende trainingen, SchaatsTechniek, SchaatsKracht en SchaatsYoga. Elk met een eigen doel en flexibel in te plannen.

SchaatsTechniek

Richt zich naast het ijs op het verbeteren en aanleren van de schaatstechniek. Hierdoor is het makkelijker om jouw houding en schaatsbeweging te verbeteren. De trainingen zijn gevuld met de voor jou bekende onderdelen als schaatsplanken, -passen en -sprongen. Maar ook cornerbelts en elastieken brengen je naast het ijs naar een hoger niveau.

SchaatsKracht

Is een must voor schaatsers die meer uit de schaatslessen of eigen trainingen willen halen. Tijdens een training naast het ijs van 60 minuten focus je specifiek op krachtopbouw die je nodig hebt voor effectiever en plezieriger schaatsen.

SchaatsYoga

Is er, voor degene die meer balans willen en makkelijker in een goede schaatshouding willen komen. De SchaatsYoga trainingen helpen niet alleen bij het creëren van meer bewegingsvrijheid en balans, maar vergroten ook je herstelvermogen en maakt je lichaam sterker om te helpen blessures te voorkomen.

Zelf trainingen inplannen wanneer jij dat wil

De 3 verschillende trainingen zijn flexibel in te plannen op meerdere momenten in de week met een speciale 5-, 10- of 20-rittenkaart. Je kan dus zelf kiezen wanneer je welke training komt volgen en ook hoe vaak je in de week wilt komen sporten.

Pas je trainingsschema aan op je eigen wensen en behoeftes.

Kijk voor meer info over de Jaap Eden Sportschool op
www.jaapeden.nl/sportschool

