

Sporten met plezier, verantwoord en met resultaat

Sluit je aan bij een van onze groepstrainingen of kom
voor individuele training

Trainen zoals topsporters, op je eigen niveau. Wel of geen (lichamelijke)
klachten, je kunt op een verantwoorde manier opbouwen.

- Mannen trainingen
- Vrouwen trainingen
- Senioren trainingen
- Personal training
- Blessurevrij sporten
- Overgewicht en trainen



"Een leuke persoonlijke groepstraining waarin Hannah goed naar je houding kijkt, ziet wat je zwakke plekken zijn en waaraan gewerkt moet worden. Door de trainingen voelt mijn lichaam weer sterker en meer in balans."

Mimi Kistemaker

Begeleid door Hannah Hondema, personal trainer en arts

Locatie: Buiksloterbreekpark (binnen kan ook)

Groepstraining €35 per maand / Individueel €55 per les (1 gratis bij 10 lessen)

info@plezierinbewegen.nl www.plezierinbewegen.nl of bel/app 06-14556000