

Eastside Performance

Krachttraining speciaal voor voetbal

Nieuw in Nijmegen: Eastside Performance! De sportschool met hart voor fitness, krachtsport en sportspecifieke training. Voor iedereen die gaat voor resultaat! Zonder de opsmuk die veel fitnesscentra tegenwoordig kenmerkt, legt Eastside Performance zich toe op het verbeteren van onder andere kracht, snelheid, explosiviteit en conditie in een stimulerende omgeving. Wat uw doelstelling ook is – gewichtsverlies, sportspecifieke krachttraining, blessurebehandeling of -preventie - de deskundige trainers van Eastside Performance leveren maatwerk in de zorgvuldig samengestelde trainingsschema's en de intensieve begeleiding.

Hoe gaat Eastside Performance te werk?

Samuel Zonneveld, één van die deskundige trainers: "Trainen bij Eastside Performance begint



met een grondige bewegings- en krachtanalyse met behulp van de Functional Movement Screen. Vervolgens wordt een intensief en effectief trainingsprogramma samengesteld dat elke 3-4 weken wordt geëvalueerd om een optimaal resultaat te boeken. Intensief contact met een internationaal netwerk van coaches en trainers garandeert bovendien dat er getraind wordt volgens de laatste inzichten!" Interesse? Bij Eastside Performance kunt u twee weken kosteloos op proef trainen!

Voetbaltrainers en spelers, opgelet!

Eastside Performance heeft een speciaal trainingstraject voor de zomerstop ontwikkeld dat al geschikt is voor spelers vanaf 12 jaar. Behoud

van conditie en verbetering van functionele kracht zijn hierbij sleutelwoorden. Niet alleen een individueel, maar ook een programma voor de complete selectie is mogelijk! Wilt u hier meer over weten? U bent altijd welkom voor meer informatie! Bovendien organiseert Eastside Performance op vrijdag 22 mei aanstaande vanaf 19.00 uur een inloopavond met toelichting en demonstraties!

Eastside Performance is gevestigd aan de Van Rosenburgweg 10 in Nijmegen (in het Triavium). De ingang is herkenbaar aan de enorme tractorbanden bij de deur! Voor meer informatie over Eastside Performance en de informatieavond, bel 024-3661489 of ga naar www.eastsideperformance.nl

