

POPPING SPORT

Herfst
2011

Uw specialist in afslanken, zwemles en gezondheid voor het hele gezin

Beschouwt u zichzelf als ,fit'?

Slaapt u genoeg?
Eet u gezond?
Ervaart u te veel stress?
Blz. 3 - 6/7



Popping Sport Emmen
Kwaliteit in beweging



Lokaal afslanken!

met de Airpressure
Bodyforming methode
(blz. 12)



Kracht of conditie?

Vind de balans tijdens
het trainen (blz. 8)



Je nieuwe lekker-in-je-vel- figuur

Top 10 tips, over hoe je dit
bereikt (blz. 14)

Beschouwt u zichzelf als ,fit'?

Slaapt u genoeg? Eet u gezond?

Ervaart u te veel stress?

Beste lezers,

Het hoofdartikel "Wanneer bent u fit?" van deze krant helpt u op weg bij het beantwoorden van deze vragen. Komt u bij het lezen tot de conclusie dat u op dit moment te weinig doet om fit te blijven, dan weet u waar u terecht kunt...

Wij brengen graag uw huidige conditie in kaart en stellen op basis daarvan een persoonlijk trainingsprogramma samen.

Nu we het toch over maatwerk hebben: weet u dat er een methode is waarmee u binnen vier weken die vervelende centimeters rond de buik, benen en billen kunt laten verdwijnen?

Meer weten? Lees in deze krant meer over het nieuwe Airpressure Bodyforming-concept. De effectiviteit van dit concept is al talloze malen bevestigd. In samenwerking met de fabrikant zijn we nu op zoek naar nieuwe testpersonen.

Doe ook mee! U heeft niets te verliezen - behalve dan die paar centimeters.

Voor nu veel plezier bij het lezen,

Michel Popping

Michel Popping
en het team van Popping Sport



Popping Sport Emmen
Kwaliteit in beweging

Colofon Uitgever: Popping Sport | De Haar 105a | 7823 CX Emmen | Telefoon 0591 - 629222 | info@poppingsport.nl

Redactie: Simone Popping, Popping Sport . **Advertenties:** Popping Sport

Druk: Mediagroep Main-Post GmbH | Berner Straße 2 | 97084 Würzburg | Telefoon +49 (931) 6001 | Oplage 21.000 stuks

Concept en layout: Greinwalder Marketing Services GmbH Anita Zwaagman | Valentin-Linhof-Str. 8 | 81829 München | Telefoon +49 (89) 45098130 | www.greinwalder.com | AZW 50097

Foto's: Tenzij anders vermeld door de redactie, Greinwalder & Partner of Jupiter Images | Titelbeeld © Yuri Arcurs, 2010 Shutterstock.com
Nadruk, geheel of gedeeltelijk, niet toegestaan zonder de uitdrukkelijke toestemming van de uitgever en Greinwalder Marketing Services GmbH.

Hoe staat uw gezondheid er voor?

De weg naar een herboren ik begint met een onderzoekje: een korte gezondheidstest als uitgangspunt voor een fitter, actiever en gezonder leven.

Trainen in het fitnesscentrum is zonder twijfel goed voor de gezondheid: u krijgt een trainingsprogramma dat precies op uw wensen en behoeften is afgestemd. Professionele begeleiding staat voor u klaar en ziet er op toe dat u zichzelf niet overbelast.

Bent u gezond, dan kunt u met een gerust hart sporten. Lijdt u aan een ziekte of heeft u te maken met andere risicofactoren, dan doet u er goed aan eerst met uw huisarts te overleggen. Hij of zij kan u vertellen of en zo ja welke beperkingen er voor u gelden.

Belangrijk: de volgende vragen kunnen een medisch onderzoek door een arts niet vervangen. Ze geven u alleen een indicatie van uw persoonlijke gezondheid.

1. Risicofactoren

Uw Body-Mass-Index (BMI)

De BMI is een richtlijn voor overgewicht. U kunt uw BMI als volgt uitrekenen:

$$\frac{\text{gewicht in kg}}{(\text{lengte in m}) \times (\text{lengte in m})} = \text{BMI}$$

Voorbeeld:

$$\frac{75 \text{ kg}}{(1,80 \text{ m}) \times (1,80 \text{ m})} = 23,1$$

Hier kunt u uw eigen gegevens invullen:

	=
--	---

Hoe hoog is uw bloeddruk? (in mmHg)

- ☐ weet ik niet
☐ tussen 140 : 90 en 160 : 95
☐ onder 140 : 90
☐ meer dan 160 : 95

Hoe hoog is uw cholesterolspiegel? (in mg/dl)

- ☐ weet ik niet
☐ onder 200
☐ 200 – 250
☐ boven 250

Rookt u?

- ☐ nee
☐ af en toe
☐ regelmatig sigaretten per dag

Heeft één van uw ouders voor de 60^e verjaardag Angina Pectoris en/of een hartinfarct of beroerte gehad?

- ☐ nee
☐ ja

2. Orthopedische problemen

Heeft u een van de volgende problemen/ziektes?

- ☐ Artrose
☐ Osteoporose
☐ Juveniele kyfose
☐ Reuma
☐ Hernia
☐ Kromme ruggengraat
☐ Anders:

Bent u op dit moment wegens één van deze aandoeningen in behandeling?

- ☐ nee
☐ ja

3. Interne geneeskunde

Bent u op dit moment wegens een aandoening bij een internist in behandeling?

- ☐ nee
☐ ja

Heeft u een van de volgende ongemakken/ziektes?

- ☐ Hartinfarct
☐ Hoge bloeddruk
☐ Problemen met de schildklier
☐ Hartritmestoring
☐ Reuma
☐ Anders, namelijk:
☐ Beroerte
☐ Astma
☐ Diabetes mellitus
☐ Pijn op de borst

Slikt u regelmatig medicijnen?

- ☐ nee
☐ ja

4. Testanalyse

Overgewicht (Body Mass Index)

- | | | |
|---------------------------|---------------|--|
| meer dan 27 (bij mannen) | ½ risico-punt | |
| meer dan 26 (bij vrouwen) | ½ risico-punt | |
| meer dan 31 (bij mannen) | 1 risico-punt | |
| meer dan (bij vrouwen) | 1 risico-punt | |

Bloeddruk

- | | | |
|-----------------------------|---------------|--|
| weet ik niet | ½ risico-punt | |
| onder 140 : 90 | 0 risico-punt | |
| tussen 140 : 90 en 160 : 95 | ½ risico-punt | |
| meer dan 160 : 95 | 1 risico-punt | |

Cholesterolspiegel (totale waarde)

- | | | |
|--------------|---------------|--|
| weet ik niet | ½ risico-punt | |
| onder 200 | 0 risico-punt | |
| 200-250 | ½ risico-punt | |
| meer dan 25 | 1 risico-punt | |

Roken

- | | | |
|-----------------------------------|---------------|--|
| nee | 0 risico-punt | |
| minder als 6 sigaretten per dag | ½ risico-punt | |
| meer dan als 6 sigaretten per dag | 1 risico-punt | |

Ziektes in de familie (erfelijk voorbelast)

- | | | |
|-----|---------------|--|
| nee | 0 risico-punt | |
| ja | 1 risico-punt | |

Mijn risicopunten zijn in totaal:

Is uw gezondheidsrisico matig tot sterk verhoogd (2 of meer risicopunten), moet u voor de eerste training een arts consulteren. Dit geldt in het bijzonder voor beginners of mensen die lang niet gesport hebben. Dat geldt ook voor alle acute klachten en ziekten.

De goedkeuring van de arts is ook nodig als u bij vraag twee of drie een aandoening heeft aangekruist en misschien hiervoor in behandeling bent.

Wanneer bent u fit?



Fit zijn betekent dat u zich zowel in fysiek als in mentaal opzicht goed voelt. U staat actief in het leven en bent bestand tegen druk of stress. Fitness is een modewoord en iedereen houdt er zijn eigen interpretatie op na. Daardoor is misschien niet duidelijk wat het nu precies inhoudt.

Wij hebben voor u de belangrijkste eigenschappen van een (in fysiek opzicht) 'fitte' mens op een rijtje gezet:

Fit is iemand die...

- een goede BMI (Body Mass Index) heeft
- een goede bloeddruk heeft
- weinig lichaamsvet heeft
- een goede conditie heeft
- een goede spieropbouw heeft
- soepel is
- een goede coördinatie heeft

Fit zijn is: een goede spieropbouw hebben

Zonder beweging verslappen spieren

Vroeger moest de mens op mammoeten jagen, wortels opgraven en nog veel meer doen om niet te verhonteren. Kortom: hij was altijd in beweging. Tegenwoordig loopt hij met zijn kant-en-klaar-maaltijd van de koelkast naar de magnetron. We krijgen tegenwoordig bijna 66% minder lichaamsbeweging dan honderd jaar geleden. Een spier heeft driehonderd prikkels per dag nodig om te kunnen groeien, en minstens tweehonderd om fit te blijven. Ons hele lichaam hangt (letterlijk) van spieren aan elkaar. Het Keulse instituut voor cardiovasculair onderzoek en sportwetenschappen liet voor een onderzoek fitte sportwetenschappers negen dagen in bed liggen. Het resultaat: de organen presteerden 21 procent slechter, het hart kromp 10 procent. En dat al na negen dagen!

Spieren stimuleren de verbranding

Spierweefsel is uiterst actief. Het ver-

brandt meer dan vijftien keer zoveel calorieën dan vetweefsel - ook als het lichaam in rust is. Iemand met veel spiermassa verbruikt dus meer calorieën dan iemand met weinig spieren.

Uw spieren beschermen u

Regelmatig sporten vermindert het risico op...

- Darmkanker met 17%
- Borstkanker met 37-72%
- Hartinfarct, beroerte met 40-60%
- Hoge bloeddruk met 50%

Spieren verlagen uw biologische leeftijd

Blijft u in een luie stoel zitten, dan kwijnen de vijfhonderd skeletspieren in uw lichaam langzaam weg. Het vetpercentage in uw lijf gaat omhoog en dat komt lichaam en geest niet ten goede. Hoe minder spiermassa, hoe slapper de huid, hoe brozer de botten, hoe zwakker het immuunsysteem en hoe trager de geest.



Tip: combineer conditie en krachttraining om uw lichaam in vorm te brengen. Besteed vooral aandacht aan uw romp en benen.

Laat dit niet gebeuren! Wie zich lang jong wil voelen, moet zijn lichaam beschermen tegen veroudering. De spier is overigens het enige orgaan waarmee u uw biologische leeftijd kunt verlagen. Zorgt u vanaf nu voor beter onderhoud van uw spieren, dan kunt u uw leven met jaren verlengen.

Is het nodig om spieren te trainen?

Zeker weten! Veertien redenen:

- 1 Het houdt u jong: als u spieren niet gebruikt, verdwijnen ze. Als u ouder wordt, kan zo bijna een derde van uw spiermassa verloren gaan. Spieren worden dun, zwak en lui. Een getrainde zeventiger heeft nog dezelfde spiermassa en kracht als een ongetrainde dertigjarige. Als u wilt, kunt u dus veertig jaar lang dertig blijven!
- 2 Het houdt u soepel: train uw spieren en u kunt tot op hoge leeftijd steile trappen beklimmen, surfen en golfen. Zonder te vallen. U blijft mobiel en doet dingen waar uw leeftijdsgenoten alleen nog maar van kunnen dromen.
- 3 Het zorgt voor een goede lichaamshouding. Geen holle rug of bochel, maar een stabiele, rechte rug tot op hoge leeftijd. Een goede houding getuigt van waardigheid!
- 4 Het voorkomt slijtage van gewrichten. Spieren vormen een beschermende buffer voor gewrichten en wervelkolom. Goed ontwikkelde spieren verminderen de belasting op de gewrichten en wervelkolom met wel vijftig procent.
- 5 Het verlaagt het risico op osteoporose. Onderzoeken hebben laten zien dat er een verband bestaat tussen spierkracht en botmassa. Iemand die meer spieren heeft, heeft ook sterkere botten.
- 6 Het versterkt de rug. Eén op de twee mensen heeft rugklachten. Sterke rugspieren en een goede coördinatie voorkomen rugpijn.
- 7 Het verhoogt uw energieverbruik in rust. U verbrandt meer energie - tijdens het slapen, maar ook tijdens uw conditietraining. En dat elke dag.
- 8 Het vermindert de belasting van hart- en bloedvaten. De doorbloeding van spieren verbetert, waardoor ze meer kracht hebben. En dat is iets waar u ook in het dagelijks leven wat aan heeft. Bijvoorbeeld als u met uw koffer een trein wilt halen: dat kost dan minder moeite en uw bloeddruk stijgt er minder door. De zuurstofvoorziening van het hart verbetert en de kans op een hartinfarct wordt kleiner.
- 9 Het versterkt bloedvaten en voorkomt spataderen. Ook spieren pompen bloed terug naar het hart. Traint u ze voldoende, dan kunnen zij bloed beter afvoeren en voorkomt u spataderen.
- 10 Het verbetert uw humeur. Direct na het trainen voelt u zich meer ontspannen, evenwichtiger, tevredener en vrolijker. Op de lange termijn vermindert het trainen van spieren angsten en depressies. Het zorgt voor meer zelfvertrouwen, energie en vitaliteit.
- 11 Het is goed voor uw hoofd. Hoofdpijn verdwijnt vaak als u iets doet aan uw stijve rugspieren.
- 12 Het is goed voor uw hart. Een six-pack verkleint het risico op een hartinfarct en ondersteunt de rugspieren. Het tijdschrift Men's Health heeft gelijk met zijn coverfoto's.
- 13 Het helpt diabetes te voorkomen. Spiertraining gaat insulineresistentie tegen.
- 14 Het versterkt de zenuwen. Ons zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de aansturing van spieren. Als u uw spieren gebruikt, houdt u ook uw zenuwstelsel jong: u kunt blijven presteren en bent beter bestand tegen stress.

Spieren groeien ook als u zeventig bent

Hoezo, natuurlijke spierafbraak vanaf vijftig jaar? Volgens de Zuid-Duitse professor Dirk Pette kunt u uw spieren tot op hoge leeftijd trainen! Op basis van onderzoek bij ratten liet hij zien dat spierafbraak het gevolg is van een gebrek aan beweging, overgewicht en gewrichtsproblemen. Met elektrische impulsen stimuleerde hij de spieren. Het gevolg: de spiervolume groeide, onafhankelijk van de leeftijd van het knaagdier. Dit betekent dus dat ook de spiervolume van een tachtigjarige toeneemt als hij of zij traint.

Vroeger werd beweerd dat spieren tijdens het leven zwakker werden, omdat vrije radicalen (losse zuurstofmoleculen) de mitochondriën in de spiercellen beschadigden. Deze energiefabriekjes binnen de cellen zorgen ervoor dat er energie vrijgemaakt wordt. Tegenwoordig weten we dat ook de mitochondriën van ouderen nog voldoende energie kunnen leveren. **Begin vandaag nog!**



Voordelen spiertraining

- Er jong uitzien: een stevige spiervolume zorgt voor een strakke huid en een frisse teint.
- Een strak lichaam: met elke gram extra spiervolume verbrandt het lichaam extra vet.
- Sterke botten: stevige spieren behouden het skelet voor overbelasting, gewrichtspijnen, rugproblemen en helpen osteoporose te voorkomen. Elke keer dat u uw spieren samentrekt, pompen deze stabiliserend calcium in de botten.
- Een effectief afweersysteem: actieve spieren stimuleren het immuunsysteem zodat de afweercellen bacteriën, virussen en kankercellen nog beter uit de weg kunnen ruimen.
- Sterke longen: een betere zuurstofvoorziening voor elke cel. Het werkt als doping voor uw lichamelijke en mentale prestaties.
- Zuiver bloed: als spieren in actie komen, dalen de concentratie vetzuren in het bloed en het cholesterolgehalte. Het bloed stroomt beter en er ontstaan minder snel bloedstolsels.
- Een sterk hart: de hartslag in rust daalt. Het hart werkt effectiever, met krachtigere hartslagen.
- Maximale prestaties: u haalt tot op uw zeventigste in zowel lichamelijk als mentaal opzicht het maximale uit uw lichaam.



Tip: probeer nieuwe oefeningen eerst zonder of met een laag gewicht uit, zodat u kunt wennen aan de beweging.



Tips voor gezonde krachttraining

De juiste houding

Alleen als uw houding goed is, kunt u het maximale uit uw training halen en blessures voorkomen. Houd uw rug altijd recht (tip: span uw buikspieren bij elke oefening licht aan).

Voorzichtig met uw gewrichten

Voorkom overstrekken van uw gewrichten zorg dat het apparaat is ingesteld op de lengte van uw ledematen. Uw trainer helpt u daarbij.

Gewicht & herhalingen

Vuistregel: met de juiste belasting zijn de laatste herhalingen in een serie zwaar en voelt u uw spieren licht branden. Let er wel op dat u de oefening correct en niet te snel of te langzaam uitvoert.

Ademhaling

Probeer zo natuurlijk mogelijk te ademen. Niet persend ademen bij grote inspanning.

Gewichten langzaam verzwaren

Pezen en gewrichten hebben aanzienlijk meer tijd nodig dan spieren om aan de ongebruikelijke belasting te wennen. Stap niet te snel over op zwaardere gewichten. Na de eerste paar trainingen zijn uw coördinatie en het gevoel voor de oefeningen verbeterd. Vanaf dat moment kunt u de gewichten telkens een beetje zwaardere maken.

Vraag uw trainer

Weet u niet zeker of u een oefening correct uitvoert, de gewichten bij u passen en of de volgorde klopt, vraagt u dan uw trainer om raad.



Fysiotherapie: snel weer in beweging



Snel op de fiets een boodschap halen. Soepel door het verkeer manoeuvreren. In huis even een plintje vervangen, ondanks uw astma. Fietsen, lopen, bukken, daar denkt u eigenlijk niet bij na. Tot het moment dat u last krijgt van een zeurende knie, pijn in uw rug of uw chronische ziekte... Herkenbaar?

U vraagt zich af hoe u snel weer alles kunt doen wat u voorheen deed. Of hoe u zo goed mogelijk blijft bewegen ondanks uw chronische ziekte. Onze fysiotherapeut Mariette Timmermans helpt u te (blijven) bewegen.

Beweegprogramma's

Bij Popping Sport Praktijk voor Fysiotherapie kunt u ook terecht voor diverse beweegprogramma's

De volgende trainingen worden gegeven onder begeleiding van onze Fysiotherapeut:

C.O.P.D. en bewegen - Hart in beweging - Artrose en bewegen - Diabetes en bewegen - Claudicatio(loop training) - Fysio-Fit

Hydrotherapie

Oefentherapie in verwarmd water.

Onder begeleiding van een oefentherapeut kunt u bij Medisch Centrum Popping deelnemen aan lessen oefentherapie in warm water. Het waterniveau is 'sta-diep' en zo worden verschillende oefeningen uitgevoerd. Door de opwaartse druk van het water zullen veel oefeningen gemakkelijker uitgevoerd kunnen worden en anderzijds verkrijgt men juist extra weerstand door het water.

Als u reumatische aandoeningen heeft, zoals reumatoïde artritis of fibromyalgie, vergoeden de meeste verzekeringen een gedeelte van het lesgeld en sommige vergoeden zelfs het gehele lesgeld.



Conditie **OF** Kracht

Zo vindt u het juiste evenwicht bij het trainen!

Vrouwen trainen liever hun conditie, mannen liever hun kracht. Waarom is dat zo? Wij zoeken naar het antwoord op deze vraag en bewijzen dat een mengsel van kracht-en conditietraining optimaal is. Voor man en vrouw!

Vrouwen trainen graag op cardio-toestellen en doen graag mee aan groepslessen zoals aerobics, om hun **conditie** te verbeteren. Als zij kracht trainen, dan doen ze dat veelal op een „voorzichtige“ manier, dat wil zeggen, met lage gewichten en veel herhalingen. Dit om te voorkomen dat ze teveel spiermassa opbouwen. Want als vrouw wil je liever slanke ledematen houden. Daarom wordt er ook de voorkeur gegeven aan **conditietraining**, om de probleemzones buik, benen en billen aan te pakken. In principe is dit ook juist. Echter, extra doelgerichte spierversterking in de vorm van krachttraining brengt nog meer voordeel. Door een verbeterde spierspanning zie je al snel een verstevigend effect.

Door een beetje krachttraining heb je al snel effect op gebied van figuurverbetering.

Wees niet bang dat u door krachttraining dikkere benen of armen krijgt. Het omgekeerde is het geval! Door de intensieve training vermindert het vetweefsel en het onderhuids liggende vetlaagje krimpt. Het doel van weefselversterking (en dus mooie billen, een strakke buik en benen) bereikt een vrouw het snelste

via zogenaamde submaximale krachttraining. Neem bij training op krachttoestellen een gewicht waarbij u niet tot het uiterste hoeft te gaan, maar wel een duidelijke inspanning doet.

Naast figuurverbetering zijn er natuurlijk ook nog andere redenen om regelmatig met gewichten te trainen. Vooral buik- en rugspieren spelen voor de gezondheid een grote rol. Bij veel mensen met een kantoorbaan of die hun lichaam eenzijdig belasten, zijn deze spieren erg zwak.

Mannen trainen daarentegen heel anders. Zij gebruiken graag veel gewicht en herhalen niet zo vaak als vrouwen.

Mannen geven de voorkeur aan „pure“ **krachttraining** en trainen daarbij overwegend hun levelingszones: armen en borst. Daarbij vergeten ze vaak hun benen. Deze spieren zijn juist zeer belangrijk omdat deze spiergroep de afscheiding van testosteron verhoogt. Daardoor kan er meer spiermassa in kortere tijd opgebouwd worden.

Mannen vermijden regelmatige conditietraining omdat ze bang zijn dat de zojuist opgebouwde spiermassa weer verdwijnt. Het klopt: door conditietraining verlies je massa, maar voornamelijk vetmassa en geen spiermassa. Een verlies van spiermassa is alleen te vrezen bij een extreem tekort aan voedingsstoffen.

Mannen proberen met krachttraining hun lichaam te vormen. Dit gaat het beste via een laag lichaamsvetgehalte. Krachttraining heeft slechts in beperkte mate een verlagende invloed op het vetpercentage, conditietraining is hier veel effectiever. Spiercontouren worden dan veel sneller beter zichtbaar.

En niet te vergeten: conditietraining stimuleert de stofwisseling en versterkt het immuunsysteem. Wie dus regelmatig zijn conditie traint, is minder vatbaar voor verkoudheid.



Conclusie

Vrouwen -> doe meer aan krachttraining. Dit zorgt voor beter resultaat bij afslanken en verstevigt de probleemzones!

Mannen -> doe meer aan conditietraining. Dan zien je spieren er nog beter uit dan voorheen!

Het beste resultaat bereiken zowel vrouwen als mannen met een mix van kracht- en conditietraining. Maak gebruik van de professionele begeleiding in ons fitnesscentrum. Wij stemmen uw trainingsplan af op uw huidige conditie en gezondheid.

Krachttraining

Conditietraining

Zo kan uw startprogramma eruit zien:

Zes tot tien oefeningen, waaronder tenminste:

- twee beenoefeningen
- twee algemene oefeningen voor het bovenlichaam
- een doelgerichte buikspieroefening
- een doelgerichte rugspieroefening

Let op:

- gemakkelijke oefeningen rustig uitgevoerd (op de krachtoestellen)
- volledige beweging (gebruik de volledige beweeglijkheid van uw gewricht)
- wissel buig- en strekoefeningen af (voorbeeld: armen buigen en strekken – biceps en triceps)
- verhoog de oefeningssamenstelling naar ongeveer 20 – 25 trainingseenheden
- verhoog geleidelijk aan de gewichten en de trainingsduur

Tips voor beginners:

Conditietraining heeft als primair doel de verbetering van de cardio-vasculaire factoren en een gewichtsvermindering. Wanneer u begint is het vooral belangrijk de intensiteit te controleren. Een hartslagmeter is een betrouwbaar hulpmiddel. De vuistregel voor uw ideale hartslag tijdens de training is: $180 \text{ min leeftijd} \pm 10$ hartslagen.

- Train aan het begin twee tot drie keer 30 minuten per week.
- Het doel is een verhoging van de individuele units, naar mogelijk 60 minuten per sessie.

Let op: langere trainingen hebben meer effect dan enkele korte sessies! Voor langere trainingen gebruikt u de ondergrens van de bovenstaande hartslagmeting, zodat u eventuele overbelasting vermijdt.



Afslankprogramma's

Emmen valt massaal af met Slim Belly!

Al ruim 800 deelnemers hebben zich gewaagd aan het nu wetenschappelijk bewezen Airpressure Bodyforming concept.

De resultaten bij Popping Sport Emmen liegen er niet om. Sinds September 2009 is Slim Belly een van de meest besproken afslankproducten in Nederland, en dat niet zomaar.

In ruim anderhalf jaar tijd zijn de 800 deelnemers van Popping Sport Emmen in totaal maar liefst 44 meter rond de buik afgeslankt, dat zijn ongeveer 9 auto's achter elkaar.

"We wisten dat de resultaten erg goed waren maar als je alles opgeteld ziet is het echt ongelooflijk", aldus Michel Popping. In deze anderhalf jaar tijd zijn er ook heel wat kilo's afgevlogen. Namelijk 718 kilo, en dat allemaal met een 4 weeks trainingsconcept.

Verloting

Omdat wij met de bewoners van Emmen deze resultaten willen vieren, is er nu een spectaculaire actie. Iedereen die nog doelen wil bereiken op het gebied van lokaal afslanken maakt kans op een afslankprogramma. Wat moet u doen: Stuur via een E-mail uw afslankdoelen naar ons toe en maak kans op 1 van de 2 afslankprogramma's

**Wij verloten onder de aanmeldingen
2 afslankprogramma's t.w.v. € 197,20**

Heeft u hulp nodig bij het afvallen, kunt u wat extra persoonlijke aandacht gebruiken om uw doelen te bereiken?

Popping Sport Emmen heeft de oplossing voor uw overgewicht probleem(pjes).

Wilt u meer weten over onze persoonlijke afslankprogramma's?

Neem dan contact op met onze receptie op telefoonnummer 0591-629222 of kijk op www.poppingsport.nl



Wij zijn enthousiast:



Lizzy Hofman

Ik wou dit jaar eens goed beginnen om aan mijn gezondheid te werken. Slim Belly, lokaal afslanken rond de buik, wie wil dat nou niet... Ik ben nooit echt een heel sportief persoon geweest, maar het 3 keer per week sporten met de Slim Belly bevalt mij echt super goed. Het in korte tijd behalen van goede resultaten is een zeer goede stimulans om door te zetten. Ik ben nu pas 3 maand bezig met de Slim Belly en zie mijn resultaat: 7,5 kilo minder lichaamsgewicht en 15 centimeter buikomvang minder.



Anita de Jonge over Slim Belly

Al een hele tijd zat ik er over na te denken om te gaan sporten. De grootste reden voor mij om iets te gaan doen was de bruiloft die steeds dichterbij kwam. Ik had al veel gehoord over de Slim Belly bij Popping Sport Emmen voor ik eraan begon maar de laatste advertentie die ik zag heeft mij over de streep getrokken om toch te starten. Na 2 sessies van 4 week ben ik 10 kg en 27,5 centimeter verloren.



Popping Sport Emmen
Kwaliteit in beweging

De hoge kunst der vetverbranding

Antwoord op brandende vragen

Wat zijn de oorzaken voor de toename van zwaarlijvigheid?

Eigenlijk is dat niet zo moeilijk en weten we het wel. Op de eerste plaats zijn onze levensgewoonten de afgelopen decennia veranderd. Door technische hulpmiddelen en steeds meer zittend werk, hebben we steeds minder lichaamsbeweging. Daarbij zijn onze eetgewoonten in de loop der jaren ook verslechterd. De overmatige consumptie van convenience en fast food zijn niet bepaald bevorderlijk voor een goed figuur.

Het is natuurlijk heel gemakkelijk om als oorzaak voor je overgewicht de erfelijke aanleg de schuld te geven. Maar dat is slechts voor een klein gedeelte waar. Meestal is het een uitvlucht om niet actief te zijn. Met de juiste methodes kan iedereen zijn stofwisseling stimuleren – tenzij er natuurlijk sprake is van een stofwisselingsziekte, maar dat kan door een arts worden onderzocht.

Wat zijn de juiste methodes?

De toverformule is simpel: regelmatige beweging en een gezond eetpatroon. Het liefst onder toezicht van een deskundige die de training afstemt op je actuele fitheids- en gezondheidstoestand. Ideaal zou het zijn als je twee tot vier keer per week 30 tot 60 minuten intensief beweegt. Daar komt dan een gezond en energiek eetpatroon bij.

Doorslaggevend is dat er een zogenaamde negatieve energiebalans ontstaat, wat betekent dat je per dag minder calorieën opneemt dan dat je door lichamelijke activiteit verbruikt.

Moet je honger lijden als je wilt afvallen?

Nee hoor, integendeel. We raden iedereen een crashdieet af, omdat je als het ware op een extreme manier het aantal calorieën vermindert, en je lichaam dit als hongersnood interpreteert. Dan zal je stofwisseling afremmen om energie te besparen. Om echt vet te verbranden moet je lichaam zich veilig wanen en dat bereik je door voor je gevoel voldoende te eten en er gelijktijdig voor te zorgen dat de energiebalans dagelijks 500 tot maximaal 800 calorieën tekort komt. Dat is mogelijk als je het een beetje slim doet, met een paar tips kun je lekker eten, heb je geen hongergevoel en eet je toch niet teveel energie.

Is het waar dat je ook vet kunt verbranden terwijl je slaapt?

Ja. Vooral na het sporten wordt vet afgebouwd. De stofwisseling verbruikt na afloop van een trainingssessie nog tot 48 uur daarna extra energie. Het is raadzaam om je te concentreren op de grote spiergroepen, omdat dan het effect van de naverbranding nog groter is. Optimaal zijn bovenbenen en rug. Hoe meer spiermassa getraind wordt, hoe

langer de stofwisseling op niveau blijft. Om het effect van de naverbranding niet af te remmen is het verstandig om na het sporten een of twee uur lang geen koolhydraten te eten. In plaats van brood of pasta kies je dan voor groente, vis, vlees of kaas. Let op: mensen die vaak en veel alcohol drinken komen niet alleen vanwege de hoge energiedichtheid aan (een klein glaasje wijn heeft enorm veel calorieën), maar omdat de vetverbranding hierdoor op een laag pitje gaat staan, neemt de ophoping van vet in je lichaam toe. Vermijd dus 's avonds maar beter dat pilsje of wijntje!

Hoe intensief moet je sporten?

Daarover is men het in de wetenschap niet altijd eens. Vroeger werd bij conditietraining aanbevolen gedurende minstens 30 minuten met een hartslag van 120-130 te trainen (fietsen, hardlopen, etc.). De achterliggende gedachte: bij het sporten binnen deze hartslagzone is het aandeel van de vetverbranding het grootst. De verhouding ligt bij 80 procent vet- en 20 procent koolhydraatverbranding.

Uit recent onderzoek blijkt echter dat deze hartslagfrequentie voor wat betreft vetafbraak een wijd verbreid misverstand is. Bij een lagere hartslag wordt zoals gezegd weliswaar procentueel gezien meer vet verbrandt, maar niet absoluut. Simpel gezegd: Wie met een hartslag van 150 sport kan in dezelfde tijd in totaal duidelijk meer calorieën afbouwen. Het aandeel ligt hierbij weliswaar slechts bij 60 procent vet- en 40 procent koolhydraatverbranding, maar de energietoevoer ligt met 16 calorieën per minuut dubbel zo hoog dan bij een lage hartslagtraining.

En welke vorm van training wordt aangeraden?

Uit onze ervaringen met onze leden blijkt dat een combinatie van verschillende trainingsmethoden het meeste resultaat oplevert. Een gevarieerde training dus die bestaat uit intensieve korte belastingen met een hoge hartslag (140-160) en langdurige belastingen met

een lage hartslag (120-140). De trainingsstrategie moet in ieder geval individueel worden afgestemd op het persoonlijke doel, geslacht, leeftijd, fitheidstoestand en gezondheid. Het is vrijwel onmogelijk om een algemeen advies te geven. Om die reden krijgt ieder lid bij ons een gedetailleerde begin-analyse.

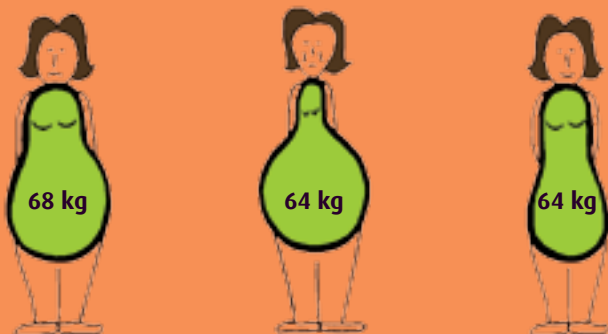
Is het waar dat je de spieren moet trainen (kracht) om beter vet te kunnen verbranden?

Ja. Want hoe meer spieren je hebt, hoe meer calorieën het lichaam ook in rusttoestand verbrandt. Spiermassa verbrandt ca. 20 keer meer calorieën dan vetmassa. Een vrouw bijvoorbeeld die drie keer per week aan krachttraining doet heeft na zes maanden genoeg spiermassa om dagelijks ca. 10 tot 30 kcal meer te verbranden.

Kun je sturen op welke plek vet wordt afgebouwd?

Vroeger was men van mening dat je geen invloed kon uitoefenen op welke plek precies het vet wordt afgebouwd. Uit recent onderzoek blijkt echter dat dit wel degelijk mogelijk is. Want waarom hebben bijvoorbeeld tennisspelers in de slagarm minder vetweefsel dan in de niet-slagarm?

Ook de firma ABC-one uit Oostenrijk heeft kort geleden een onderzoek uitgevoerd waaruit duidelijk blijkt dat lokale vetafbouw met behulp van technische hulpmiddelen mogelijk is. De truc: Door middel van een geraffineerde wisseldruktechniek wordt de doorbloeding in bepaalde probleemzones gestimuleerd. Hierdoor wordt de vetafbouw op die speciale plek verhoogd. Onze eigen onderzoeken bevestigen dit. Gemiddeld bereiken onze klanten bijvoorbeeld binnen slechts vier weken een vermindering van de buikomvang van 8,5 cm met de SlimBelly® en een vermindering van de bovenbeenomvang van 6 cm met de Slim Back&Legs®. Overtuig u er zelf van!



Vóór
de gewichts-
afname

Na de
gewichtsaf-
name, zoals
vaak te zien

Na de
gewichtsaf-
name, zoals
het hoort

Lokaal afslanken

Verander je probleemzones in lievelingszones
met de Airpressure Bodyforming methode.

Gezond, verantwoord en snel.

slimbelly
by AIRPRESSURE BODYFORMING

Tot wel 8x meer vetverbranding

rond de heupen, taille en bovenbenen met
Airpressure Bodyforming. Wetenschappelijk
aangetoond.

Alle details over dit onderzoek op www.slim-belly.com

Er zijn honderden afslank- en figuurconcepten. Slechts enkele hebben de werking kunnen aantonen, dat wil zeggen wetenschappelijk kunnen bevestigen. De Airpressure Bodyforming Methode maakt echter met Slim Belly waar wat er beloofd wordt.

Het IMSB Austria* heeft door middel van een wetenschappelijk onderzoek de werking bewezen. Het resultaat is indrukwekkend: tot wel 8x meer vetverbranding rond de taille, billen en heupen met de Slim Belly.

Het wetenschappelijk onderzoek bewijst, wat door vele deskundigen al lang gedacht werd: Het is mogelijk, zich bij de vetverbranding op bepaalde delen van het lichaam te concentreren. Een bericht wat vele lijners goed in de oren zal klinken. Wat is het nut van het beste afslankconcept, als het gewicht minder wordt, maar de pondjes niet op de juiste plekken verdwijnen? Namelijk daar, waar men ze het liefst het minste hebben wil – de typische probleemzones buik, benen en billen. Alle details over het wetenschappelijk onderzoek vindt u op www.slim-belly.com.

Zo werkt Airpressure Bodyforming

Lokaal vet verbranden, een strakkere huid en een verbetering van het huidbeeld. Dat lukt allemaal met Airpressure Bodyforming.

De lichte wisseldrukmassage van de Slim Belly stimuleert de doorbloeding en vetreductie rond de probleemzones. Gecombineerd met conditietraining en bewezen succesvolle voedingsrichtlijnen leidt dit tot zichtbare resultaten. En dat al na slechts enkele trainingen.

Werking *slimbelly*



Je droomfiguur binnen handbereik!

In heel Europa hebben al meer dan 250 000 personen de nieuwe methode getest. De meesten van hen hadden al tevergeefs eerder andere methodes uitgeprobeerd. „Eindelijk iets dat echt werkt. Na slechts een paar toepassingen voelde ik dat de lastige vetophopingen bij de buik, billen en dijen

minder geworden zijn.“, vertelt Tanja Kramer, een van de deelnemers. Vooral jonge moeders zijn blij met de positieve effecten van Slim Belly. Zelfs zwangerschapsstrepen kunnen verbeterd worden.



Olympisch skikampioene Hilde Gerg heeft de methode ook al ontdekt

Hilde Gerg

„Na mijn carrière en de geboorte van mijn twee kinderen had ik ook mijn probleemzones. Door Airpressure Bodyforming heb ik nu minder omvang.“



Petra Koning

„Slim Belly is voor mij de geheime tip voor iedereen die het huidbeeld wil verbeteren.“



Dr. Artur Trost Sportarts

„Ik heb het zelf geprobeerd en ben echt overtuigd.“

Voor wie is het programma geschikt?

Voor mannen en vrouwen in alle leeftijden met overgewicht tot 20 kilo. Maar ook voor mensen zonder overgewicht is de methode geschikt om de probleemzones lokaal aan te pakken of de huid te verbeteren.

Moet ik honger lijden?

Nee, u kunt voldoende eten. U krijgt van ons voedingsrichtlijnen met eenvoudige tips voor in het dagelijks leven, geen dieet.

Is de training ook echt gezond?

Ja, bij Airpressure Bodyforming hoeft u geen pillen te slikken en wordt u ook niet onderworpen aan elektrische prikkels. De methode kent geen indicaties en wordt aanbevolen door veel artsen. De conditietraining versterkt bovendien de cardiovasculaire systemen en het immuunsysteem.

Moet ik een lidmaatschap afsluiten?

Nee, u kunt dit programma ook zonder lidmaatschap volgen.

Ik ben ongetraind - gaat het me lukken?

U gaat weliswaar zweten, maar de training is niet te intensief, zodat ook volledig ongetrainde mensen met het programma kunnen meedoen.

Word ik in het fitnesscentrum goed begeleid?

Ja, er staan professionele opgeleide specialisten voor u klaar die u volledig wegwijs maken.

Heb ik speciale sportkleding nodig?

Nee, alleen een trainingsbroek, een T-shirt en een paar gympen waar u zich lekker in voelt en goed in kan bewegen. Vergeet een handdoek niet.

Hoe voelt de wisseldruk aan?

Als een aangename massage, probeer het maar eens!

Het resultaat

- Uw huid wordt strakker en elastischer
- Zwangerschapsstrepen kunnen duidelijk verminderd worden
- Verminder uw omvang tot wel 8 cm in slechts 4 weken
- Uw cellulitis kan 1 graad verbeteren
- Verminder de omvang van uw billen en bovenbenen tot wel 8 cm



10 top-tips voor jouw lekker-in-je-vel-figuur

De winter nadert en de winterpondjes ook. Voorkom dat je straks nog meer moeite moet doen om je figuur weer in vorm te brengen. Hier volgen tien nuttige tips waarmee het lukt om je droomfiguur te bereiken, zodat je lekker in je vel zit!

1

Een realistisch doel

Om van tevoren (opnieuw) frustratie te vermijden adviseren wij om vooral niet één van de vele droomlichamen uit de reclame na te streven. Een perfect lichaam bestaat in de werkelijkheid amper, deze foto's zijn vrijwel altijd met de computer bewerkt. Veel belangrijker is het, om uw eigen goed-gevoel-gewicht en uw eigen droomfiguur te bepalen. Stel uzelf daarom liever ook kleine doelen die u realistisch binnen een acceptabele periode kunt bereiken. Zo kunt u tijdens uw afslankperiode steeds opnieuw succes behalen en blijft u continu gemotiveerd.

2

Eet altijd kleurrijk

Groente, fruit, slasoorten en verse kruiden zorgen voor kleur op uw bord. Ze zijn licht verteerbaar en rijk aan vitamines en mineralen. Perfect dus om de lege energievoorraad weer op te vullen zonder uw calorieënprogramma te ontregelen. Als u uit eten gaat, bestel dan een salade, een roerbakgerecht met groente of lekkere groentesoep. Vermijd suiker, producten van wit meel zoals brood en pasta, zoutjes en limonade.

3

Ga op zoek naar bondgenoten

Samen met gelijkgezinden sporten en afvallen gaat aanzienlijk gemakkelijker dan in uw eentje. U kunt dan onderling van gedachten wisselen over het behaalde succes en elkaar in moeilijker tijden ondersteunen.

4

Houd aantekeningen bij

Soms merk je niet eens hoeveel je per dag eet. Een greep tussendoor in de koekjestrommel wordt vaak niet eens geregistreerd. Noteer daarom meerdere dagen achter elkaar wat u eet. Zo ziet u uw voedingsfouten zwart op wit. Het voordeel hierbij: Alleen al het opschrijven leidt ertoe dat u bewuster gaat eten.

5

Doe slim boodschappen

Ga nooit met een lege maag boodschappen doen. Zo vermijdt u om aan uw trek in chocolade, chips en snoep toe te moeten geven. Het beste is dat u een grote boog maakt om de "hotspots" in de supermarkt. Immers, wat u niet ziet kan u niet in verleiding brengen. Probeer minder vaak boodschappen te doen, want ieder bezoek in de supermarkt zorgt voor verlokkingen.

6

De macht van beelden

Een belangrijke sleutel op weg naar succes zijn doelen die zo precies en visueel mogelijk in uw brein zijn verankerd. Stelt u zich daarom zo exact mogelijk voor hoe uw goed-gevoel-figuur er uitziet:

- Hoeveel wilt u wegen?
- Welke kledingmaat wilt u hebben?
- Welke indruk wilt u op anderen maken?
- Wat zullen uw vrienden zeggen?
- Hoe wilt u zich voelen als u in de spiegel kijkt?

7

Voldoende drinken!

Thee, water en fruitsap remmen niet alleen het hongergevoel, maar zorgen er ook voor dat de vetverbranding zonder problemen werkt. Vooral bij het sporten moet u er op letten dat u voldoende drinkt. De vuistregel: per 30 minuten beweging ca. 200-400 ml.

Let op: alcohol bevat niet alleen veel calorieën, maar vermindert ook de vetverbranding met 37%. Dit zorgt ervoor dat het vet van uw maaltijd niet wordt verbrand, maar wordt opgeslagen in uw lichaam. U merkt dat weer op de weegschaal.

8

Beloon uzelf af en toe

Zodra u één van uw doelen heeft bereikt is het belangrijk dat u uzelf een kleine beloning gunt. Dat maakt de weg naar uw goed-gevoel-figuur veel leuker en u bent zo beter gemotiveerd voor het bereiken van uw volgende doel. Een beloning kan bijvoorbeeld bestaan uit een nieuwe outfit, een bezoek aan de bioscoop of een theater, een leuk armbandje of een nieuw tijdschrift.

9

Herstel door voldoende slaap

Wat voor zin hebben goede voornemens en activiteiten als u weinig energie heeft en maar halfslachtig aan de slag gaat? Let daarom altijd op voldoende slaap, want gezonde nachtrust is het beste anti-aging-middel. En het is nog gratis ook! Wie genoeg slaapt zorgt er automatisch voor dat het lichaam 's nachts zijn natuurlijke herstelprogramma kan uitvoeren.

10

Begin vandaag nog

Veel mensen lijden aan „Uitstelleritis“. Ondanks dat ze een sterke innerlijke wens hebben naar een beter figuur ondernemen ze niets. Dat leidt tot chronische frustratie. Start daarom met een voornemen altijd binnen 72 uur. Zet in deze tijd concrete stappen. Koop bijvoorbeeld nieuwe sportschoenen – of meld u bij ons aan voor een proeftraining. Wij garanderen u dat we u bij het bereiken van uw doelen ondersteunen en dat u daarbij ook nog een hoop plezier beleeft!



Kwaliteit in beweging



Laat u vrijblijvend informeren door een van onze afslank-experts.

Afvallen

U wilt afslanken? Voor al uw probleem(pjes) op het gebied van afslanken en afvallen bieden wij een oplossing.

- Slim Belly – lokaal afslanken rond de buik
- Slim Legs – lokaal afslanken bij de billen en benen
- Pointsystem – gemotiveerd uw doelen bereiken
- Slim Two – met een eiwit maaltijd vervanger kilo's verliezen
- Caldi fit



Fitness

Bij Popping Sport Emmen kunt u ook terecht voor fitness; werk aan uw gezondheid en fitheid. Onze hele fitness ruimte werkt met het unieke Pointsystem. Pointsystem helpt u samen met uw coach om u op een verantwoorde manier uw doelen te laten bereiken.



Fysiotherapie

Snel op de fiets een boodschap halen. Soepel door het verkeer manoeuvreren. In huis even een plintje vervangen, ondanks uw astma. Fietsen, lopen, bukken, daar denkt u eigenlijk niet bij na. Tot het moment dat u last krijgt van een zeurende knie, pijn in uw rug of uw chronische ziekte... Herkenbaar? U vraagt zich af hoe u snel weer alles kunt doen wat u voorheen deed. Of hoe u zo goed mogelijk blijft bewegen ondanks uw chronische ziekte. Onze fysiotherapeut helpt u te (blijven) bewegen

ZAALSPORT ROOSTER

Tijd	Activiteit	Coach	Locatie	Opmerkingen
18:00 - 19:00	Zumba	[Naam]	[Locatie]	
19:15 - 20:15	Bodyshape	[Naam]	[Locatie]	
20:30 - 21:30	Spinning	[Naam]	[Locatie]	
21:45 - 22:45	Yoga	[Naam]	[Locatie]	
23:00 - 24:00	Total workout	[Naam]	[Locatie]	

Zaalsport

Popping Sport Emmen biedt een zeer uitgebreid zaalsport programma, samen sporten is veel leuker dan alleen:

- Zumba
- Bodyshape
- Spinning
- Yoga
- Total workout



Wellness

Een bezoek aan de sauna is de ideale manier om bij te komen van een drukke dag of uit te rusten na een leuke intensieve workout. Voor een extra zomers kleurtje hebben we 2 professionele zonnebanken voor uw klaar staan. Bij de kassa verkopen we ook diverse producten voor extra bruining en verzorging voor het hele lichaam

Airpressure Bodyforming

De revolutionaire wisseldruktechniek van het Airpressure Bodyforming Concept zorgt voor een doelgerichte doorbloeding van uw probleemzones. Hiermee kunt u tot wel twee kledingmaten in slechts vier weken tijd verliezen en een duidelijke verbetering van uw huidbeeld bereiken. Ook zwangerschapstrepen kunnen worden verminderd. Meer informatie hierover kunt u lezen op pagina 12 en 13.





Popping Sport Emmen
Kwaliteit in beweging

1 DAG GRATIS SPORT EN FUN

Aangeboden door :

Voor :

Geldig tot :

WAARDEBON

Wettelijk vastgesteld: 15 jaar. Deze bonus wordt alleen uitgereikt als u nog geen gratis legobonuss hebt ontvangen en de bonus verder dan 30 km van Popping Sport Emmen wordt.





Tot wel 6x meer vetverbranding

rond de heupen, taille en bovenbenen met Airpressure Bodyforming. Wetenschappelijk aangetoond.
Alle details over dit onderzoek op www.slim-belly.com

Lokaal afslanken

Verander je probleemzones in lievelingszones met Airpressure Bodyforming.

Gezond, verantwoord en snel.

Het revolutionaire programma voor figuurvorming

- meer dan 800 locaties
- meer dan 250.000 deelnemers
- nu ook in Emmen

Wetenschappelijk aangetoond

Er zijn honderden afslank- en figuurconcepten. Slechts enkele hebben de werking kunnen aantonen, dat wil zeggen wetenschappelijk kunnen bevestigen. De Airpressure Bodyforming methode maakt echter waar wat beloofd wordt. Het IMSB Austria* heeft door middel van een wetenschappelijk onderzoek de werking bewezen. Het resultaat is indrukwekkend: tot wel 6x meer vetverbranding rond de probleemzones met de Slim Belly®/Slim Back&Legs.

Alle details over dit onderzoek kunt u nalezen op www.slim-belly.com.

*Instituut voor medische en sportwetenschappelijke consulting (Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung). Dit onderzoek is uitgevoerd door Dr. Alena Kos onder leiding van Professor Hans Holdhaus.

Het resultaat na slechts 4 weken

- Uw huid wordt strakker en elastischer
- Zwangerschapsstrepen kunnen duidelijk verminderd worden
- Verminder uw buikomvang tot wel 8 cm in slechts 4 weken
- Uw cellulitis kan 1 graad verbeteren
- Verminder de omvang van uw billen en bovenbenen tot wel 8 cm

De lichte wisseldrukmassage van de Slim Belly® (buik) of de Slim Back&Legs® (billen en bovenbenen) stimuleert de doorbloeding rond de buik en verbetert daardoor de vetreductie en stofwisseling.

Het succesprogramma:

- Lichte training, 2-3 keer per week à 30-40 minuten op moderne conditietoestellen
- Gebruik van de Airpressure Bodyforming methode voor doelgerichte doorbloeding van de probleemzones
- Bewezen succesvolle voedingsrichtlijnen

Duidelijk zichtbare resultaten na slechts enkele trainingen!

Slechts 19,90 euro per week

Minimaal 4 weken

Meld u nu aan via tel. 0591 - 629 222 voor onze speciale zomerkuren en realiseer uw gewenste figuur nog voordat de zomer begint!



Popping Sport Emmen
Kwaliteit in beweging

De Haar 105a
7823 CX Emmen
Telefoon 0591 - 629 222
www.poppingsport.nl