



Beste sporter,

We kunnen er niet omheen: COVID-19 (beter bekend als het coronavirus). Iedereen krijgt met de gevolgen te maken, helaas dienen wij als club de deuren tijdelijk dicht te houden. Toch kunnen we ons voorstellen dat je de komende periode ook vanuit je eigen huis wilt kunnen sporten. Daarom bieden we exclusief aan onze leden gratis “HOW at home” aan! Zo kun jij je workouts vanuit huis voortzetten!

**Wat is HOW at Home?** HOW at Home is een digitale omgeving waarin lessen van BRN®, XCORE® en LXR® staan. Dit betekent dat jij op welke locatie dan ook lessen kunt volgen. Het enige wat je nodig hebt is een scherm, internetverbinding, koptelefoon of speakers en natuurlijk de juiste sportmaterialen. De workouts die je gratis kunt volgen zijn:

- **BRN® (15 min. / 30 min. / 45 min.)**  
BRN® staat voor **Body u Really Need**, een workout waarmee je een hoop kcal verbrandt en tegelijkertijd jouw lichaam shaped dankzij de afwisseling in hartslag verhogende en spierversterkende oefeningen. BRN® is een shape/aerobics les in een nieuw jasje gegoten en kent een hoge fun-factor: een feestje om te doen dus! BRN® kent tijdens de les opties, dus iedereen kan meedoen (jong, oud, beginner, gevorderde, vrouw, man). Deze les is ook zonder materialen te volgen!
- **XCORE® (15 min. / 30 min.)**  
XCORE® staat voor **eXtreme CORE** training en is de workout waarmee jij optimaal je (buik)spieren traint en ook nog eens een hoop kcal verbrandt (tot 750 kcal per workout!). De workout bestaat uit eenvoudige bewegingen waardoor zowel man, vrouw, jong en oud mee kunnen doen. Je hebt slechts 1,5 m<sup>2</sup> aan ruimte nodig; de ideale workout om in je woonkamer te volgen dus!
- **LXR® strength (15 min. / 30 min.)**  
LXR® is een functionele krachttraining, waarbij je al jouw grote spiergroepen traint. De workout is statisch en kent simpele oefeningen vanuit de fitness. Dit is een full-body training, waarbij de tijd dankzij de lekkere beats voorbij vliegt!
- **LXR® mobility (15 min.)**  
Tijdens LXR® Mobility wordt in 15 minuten de mobiliteit en flexibiliteit van het lichaam m.b.v. de LXR® foamroll getraind. In een stretch flow wordt de doorbloeding in de spier gestimuleerd, wat zorgt voor sneller spierherstel en minder. Een ideale cooling-down (of warming-up) voor elke sporter!

**Hoe kun jij je inloggen voor HOW at Home?**

Om toegang te krijgen tot de workouts volg jij de volgende stappen:

1. Ga naar: <https://vimeo.com/showcase/6188674>
2. Wachtwoord: **HOW2020** invoeren

**Sportieve groeten,  
Team BeweegpuntBas**