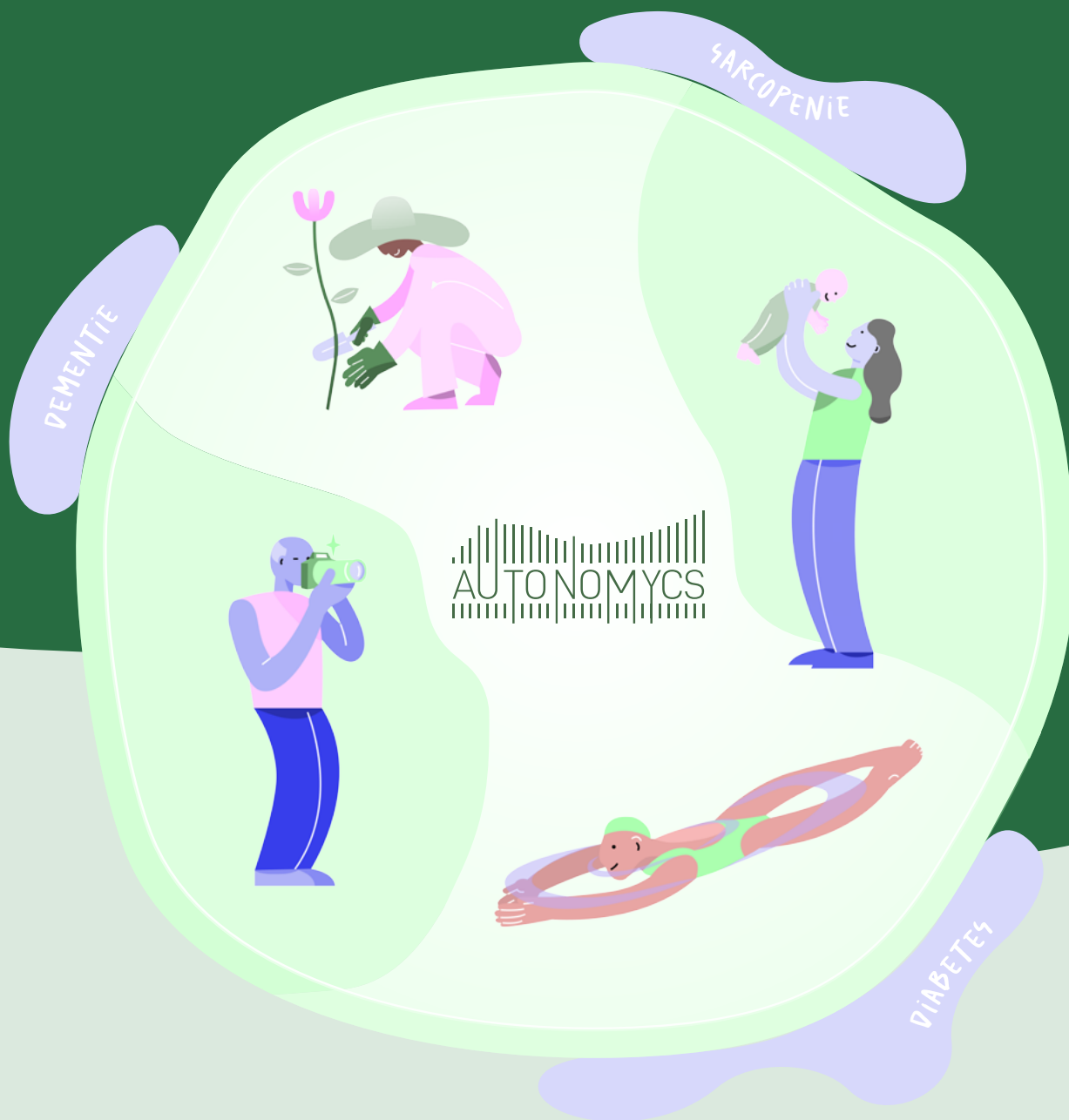


KIES VOOR LEVENSLANGE AUTONOMIE

TRAIN NU JE SPIERKRACHT



- ✗ NIET voor krachtpatzers
- ✓ WEL voor mensen die tijdens hun tweede jeugd hun dromen willen blijven najagen

Waarom

KRACHTTRAINING?

Wist je dat we vanaf ons dertigste levensjaar elk jaar één tot anderhalf procent van onze spierkracht verliezen als we niets ondernemen?

Dat lijkt misschien niet veel, maar kan op je zestigste wel optellen tot **een verlies van 30 tot 45 procent**.

Gelukkig is dat eenvoudig tegen te gaan aan de hand van gerichte krachttraining. Ook in het voorkomen van ziekten zoals dementie, sarcopenie en diabetes speelt spierkrachttraining een belangrijke rol. Een gezonde dosis spierkracht is immers de sleutel tot **zo lang mogelijk zelfstandig blijven**, en te kunnen blijven doen wat je graag doet.

Waarom

AUTONOMYCS?

Autonomycs onderscheidt zich van andere sportscholen door de combinatie van gerenommeerde toestellen, een onderbouwd programma en professionele begeleiding.

Ons team van twee artsen, een kinesitherapeut en een expert in digitale gezondheidstools staat klaar om een trainingsschema samen te stellen dat **tegelijk op maat en medisch onderbouwd is**.



Hoe?



DE MEDISCHE SCREENING

Beginnen doen we met een analyse van jouw medische voorgeschiedenis en eventuele risicofactoren, zodat jij binnenkort **doeltreffend én veilig aan de slag** kan. Aan de hand van professionele tests en nulmetingen op de toestellen bepalen we je huidige niveau.



HET PERSOONLIJKE PROGRAMMA

Daarna stellen we een programma op maat samen. De nulmetingen uit de eerste fase zorgen ervoor dat je **je vooruitgang precies kan opvolgen**. Via je persoonlijke trainingsdashboard kan dat trouwens van overal.



DE BEGELEIDE GROEPSSESSIES

Nu is het aan jou! Twee keer per week kom je naar de begeleide groepsessies van maximaal tien personen. Via een doorschuifstelsel werk je **de tien oefeningen van de Miloncirkel** af, onder de professionele begeleiding van onze kinesitherapeut. De slimme toestellen passen zich automatisch aan aan jouw profiel en houden je prestaties bij, zodat jij die later kan raadplegen in je dashboard.



» Bij Autonomycs vinden we effectieve en veilige training onder begeleiding die écht op ons is afgestemd. We hebben eindelijk het vertrouwen dat we fit en autonoom blijven, nu en in de toekomst.

André en Marie-Louise, ambassadeurs

» Autonomie begint bij kracht en kennis. Bij Autonomycs combineren we wetenschappelijke inzichten en hoogstaande technologie om jou naar levenslange autonomie te begeleiden.

Karen en Patrick, kine en arts

Introductieprijzen

Spierkrachttest

GRATIS

Medische intake

109 EUR

(eenmalig)

Groepssessies

109 EUR

(maandelijks, 8 sessies)

Health House Dilbeek

Groepssessies op afspraak - Sint-Alenalaan 3, 1700 Dilbeek

Meer informatie?

www.autonomycs.eu | info@autonomycs.eu