



Les Mills lanceert nieuw programma: LES MILLS THRIVE

BEWEGING VOOR EEN GEZONDERE TOEKOMST

Les Mills, wereldwijd leider in groepsfitnessprogramma's, introduceert met trots LES MILLS THRIVE, een vernieuwend low-impact trainingsprogramma voor (oudere) mensen die fit en gezond willen blijven. Het programma is ontworpen om te voldoen aan de behoeften van mensen die een toegankelijke en effectieve manier zoeken om actief te blijven. Of je nu op zoek bent naar een minder intensieve workout naarmate je ouder wordt, een beginnende sporter bent of herstellende bent van een blessure, LES MILLS THRIVE biedt een perfecte combinatie van kracht, flexibiliteit en balans en helpt deelnemers fit te worden en/of blijven.

De kracht van beweging

Regelmatige beweging is essentieel om lichaam en geest gezond te houden, zeker naarmate we ouder worden. Bewegen helpt om spierkracht en balans te behouden, wat valincidenten voorkomt en het dagelijkse leven vergemakkelijkt. LES MILLS THRIVE speelt in op deze behoeften met een workout die eenvoudig kan worden aangepast aan individuele niveaus en doelen. Of het nu gaat om het versterken van de core of het onderlichaam, het verbeteren van coördinatie of het vergroten van flexibiliteit, LES MILLS THRIVE ondersteunt deelnemers om in beweging te blijven en hun welzijn te verbeteren.

Een workout die met je meegroeit

LES MILLS THRIVE biedt flexibele opties om aan uiteenlopende behoeften te voldoen. Deelnemers kunnen gebruik maken van gewichtsschijven en/of weerstandsbanden voor een uitdagendere training, terwijl een stoel extra ondersteuning kan bieden voor balans waar nodig. Dit maakt het programma toegankelijk voor iedereen, ongeacht het fitnessniveau of eventuele beperkingen.

"Het is belangrijk voor iedereen om in beweging te blijven, zeker naarmate je ouder wordt. LES MILLS THRIVE biedt een laagdrempelige en toegankelijke manier om fit te blijven, of je nu altijd actief gesport

hebt en op zoek bent naar een minder intensieve workout nu je iets ouder wordt, of juist wilt beginnen met sporten. Deze low-impact training is voor iedereen die gezondheid en vitaliteit centraal wil stellen in zijn of haar leven," aldus Heidi van Krieken, Marketing Manager Les Mills.

Start vanaf januari 2025

LES MILLS THRIVE wordt vanaf 1 januari 2025 geïntroduceerd in fitnessclubs door heel Nederland en België. Deelnemers kunnen ervaren hoe het programma hen ondersteunt in een actieve en gezonde levensstijl, onder begeleiding van gecertificeerde instructeurs. Bezoek de website voor meer informatie over LES MILLS THRIVE.

Over Les Mills

Les Mills is wereldwijd bekend als de maker van 's werelds populairste fitnessprogramma's, waaronder BODYPUMP en BODYBALANCE. Met een missie om een fittere planeet te creëren, biedt Les Mills inspirerende fitnesservaringen, zowel live in fitnessclubs als digitaal. Dag in, dag uit, motiveert Les Mills miljoenen mensen om een gezondere levensstijl aan te nemen.