

VAN BIOFILIE WORK-OUTS TOT GELUIDSTHERAPIE

David Lloyd Clubs onthult de top vijf fitness- en wellnesstrends van 2023

Antwerpen/Brussel, 14 december - Het zal velen als muziek in de oren klinken: bij David Lloyd Clubs staat **2023** helemaal in het teken van energie **KRIJGEN!** Met onze exclusieve signature classes spelen we resoluut in op dé fitness- en wellnesstrends van 2023. Van biofilie tot geluidstherapie: dit mag je allemaal verwachten in het nieuwe jaar!

Bij David Lloyd Clubs, Europa's grootste gezondheids- en fitnessgroep, geloven we dat gezondheid, fitness en geluk de vruchten zijn van een duurzame en evenwichtige benadering van wellness. In 2022 gaf maar liefst 70% van de nieuwe leden aan dat het verbeteren van hun mentale gezondheid en welzijn dé drijfveer was om zich in te schrijven in de Club. Een holistischere benadering van wellness speelt dan ook een belangrijke rol in de trends voor 2023.

BIOFILIE WORK-OUT

Sinds de pandemie hebben we met z'n allen een nieuwe liefde voor de natuur ontdekt. Vooral als het gaat om lichaamsbeweging. En die trend zet zich ook in 2023 onverminderd door. Biofilie work-outs (biofilie betekent letterlijk 'houden van het leven'), waarbij alles in het teken staat van fysiek én emotioneel connecteren met de natuur, worden almaar populairder. Tijd doorbrengen in de natuur biedt dan ook heel wat gezondheids- en wellnessvoordelen, zoals een beter humeur en meer productiviteit en creativiteit. Buiten bewegen, verlaagt ook aanzienlijk onze stressniveaus.

David Lloyd Clubs speelt volop in op deze trend met een ruim aanbod outdoor lessen, zoals de zinnenprikkelende Battlebox - een combinatie van full-body fitness, high-energy uitdagingen, teamwork én een flinke dosis buitenlucht.



HERSTEL EN RECUPERATIE

Sporters begrijpen steeds beter dat rust net zo belangrijk is als trainen. Door prioriteit te geven aan herstel na de training kunnen spieren gemakkelijker herstellen en groeien. Hoog op het verlanglijstje van veel wellnesszoekers in 2023 staan warmte- en koudetherapieën. Hierbij dompel je je na een intensieve work-out onder in koud of warm water om je spierherstel te bevorderen. Een koude behandeling vermindert ontstekingen door de bloedstroom te verminderen en stimuleert de afgifte van noradrenaline in de hersenen, wat je lichaam helpt om stress te reguleren. Een warme behandeling bevordert dan weer de bloedstroom en helpt je spieren te ontspannen. Met zijn sauna's, hamam en whirlpool zijn de David Lloyd Clubs de perfecte setting om te ontspannen, te detoxen en je lichaam en geest te herbronnen.

GELUIDSTHERAPIE

Meer dan ooit zijn we op zoek naar manieren om ons te ontspannen en te deconnecteren van het dagelijkse leven. Terwijl mindfulness populair blijft, grijpen meer en meer mensen naar geluidstherapie als een alternatief om te relaxen en te herbronnen. Geluidstherapie is een helende praktijk die al eeuwenlang in verschillende culturen wordt gebruikt om de emotionele en fysieke gezondheid te verbeteren. Het is een krachtig en efficiënt middel om de toestand van je hersenen te veranderen en je humeur te boosten. Geluiden met een lage frequentie ontspannen de hersenen, terwijl hogere frequenties scherpte en focus bevorderen.

De gloednieuwe, holistische SPIRIT-lessen van David Lloyd Clubs combineren elementen van yoga, pilates en meditatie. Met zijn mooie, motiverende muziek is deze work-out 100% gericht op het versterken van je kern, op flexibiliteit en mobiliteit. Dynamisch maar subtiel kalmerend.



MEER EN MEER VROUWEN AAN DE GEWICHTEN

Steeds meer vrouwen kiezen voor krachttraining in plaats van alleen cardio. Trainen met gewichten verbetert de stofwisseling en botdichtheid, en versterkt de gewrichten, maar heeft ook een positief effect op het zelfvertrouwen en geeft een gevoel van empowerment. Er bestaat nog altijd een misvatting dat dit soort work-out alleen spieren opbouwt, maar krachttraining kan ook het aantal verbrande calorieën in rust verhogen.

Ga je in 2023 voor het eerst met gewichten aan de slag? Bij David Lloyd Clubs staat je personal trainer klaar met een krachttrainingsprogramma op maat en persoonlijk advies om elke oefening juist uit te voeren, voor een optimaal resultaat.

FOCUS OP FLEXIBILITEIT

Mensen van alle leeftijden zijn steeds meer geïnteresseerd in trainingen die helpen hun flexibiliteit en mobiliteit te verbeteren. Want een groter bewegingsbereik is de sleutel tot meer functionaliteit in het dagelijkse leven. En ja, ook jongeren beginnen na te denken over hoe ze hun flexibiliteit kunnen vergroten en het risico op blessures verkleinen, voor nu én voor later in het leven. Flexibiliteitstraining omvat oefeningen zoals lunges en stretching, maar ook lessen met een lage impact zoals yoga en pilates.



Of je in 2023 nu je spieren wil versterken, je geest wil ontspannen je flexibiliteit wil vergroten of wil trainen in de openlucht, bij David Lloyd Clubs vind je een ruim aanbod unieke signature classes: van de **CYCLONE**- en **Rhythm**- groepsfietslessen of de high-energy work-outs van **IGNITE** en **Battlebox**, tot de relaxerende **SPIRIT**-wellnesslessen.

Ontdek ons volledige aanbod op www.davidlloyd.be/antwerp.

INFO

David Lloyd
— CLUBS —
ANTWERP

www.davidlloyd.be

Algemeen David Lloyd Antwerp: Steve Spruyt, +32 (0)3 451 03 03

FB: @davidlloydantwerp

INSTA: @davidlloydantwerp