

Sportvereniging Lunetten (SVL)

## Dat voel je

Al bijna twintig jaar sport **Mariëlle Frowijn** regelmatig een uurtje bij Sportvereniging Lunetten (SVL). Mariëlle: 'Bij de Damesconditietraining werken we aan onze conditie onder de bezielende en vooral energieke leiding van Conny. Zij leidt ons vakkundig met repeterende beweeg oefeningen op fijne popmuziek. Ook werken we met attributen. En dat voel je weleens de dag erna!

Ik sport vaker, hardlopen en yoga vind ik ook fijn. Maar de damesconditietraining is vooral prettig omdat zo'n beetje alles aan bod komt. Je merkt echt resultaat als je vaker meedoet. Ik voel me energieker, leniger en sterker. De sfeer is gezellig en iedereen doet lekker zijn best.'



### Ook sporten bij SVL?

De damesconditietraining in de gymzaal aan Goeree 4. Er zijn twee groepen: eentje van 20.00 tot 21.00 uur en een van 21.00 tot 22.00 uur. In groep 2 is nog plek.

Informatie en aanmelden via:  
[www.svlunetten.nl](http://www.svlunetten.nl)



Mariëlle Frowijn

Trainster Conny Bossinade: 'De les is opgebouwd uit een warming up, twintig minuten conditie, daarna spiertraining met gewichtjes of dynabands, een soort elastieken. We eindigen met een cool down. Ik vind het hier leuk omdat iedereen zo enthousiast en gemotiveerd is!'

TEKST ESTHER LEENHEER  
FOTO MARTIJN LAMMERTS



Conny Bossinade (rechts)