

# NIEUWSBRIEF

2 april 2024

Van Haren Sport & Wellness

## LENTEKRIEBELS

Het weer wil nog niet helemaal meewerken, maar de **Lente** is in het land. En met de lente komen bij de meeste mensen ook nieuwe plannen, en plannetjes, te boven. Noem het maar de **lentecriebels**. Terwijl sommigen de ski vakantie net achter de rug hebben, starten anderen al volop met plannen voor de zomer. We bespeuren dat bij onze leden en we zien en horen dat bij de aanmelding van nieuwe sporters. Men wil beginnen en men wil een **Frisse Start**



## "GOEDEMORGEN"

De vriendelijke sfeer, de toegankelijkheid en de kwaliteit onder andere bij de intakes in de fitness worden vaak genoemd. "Hier wordt tenminste nog 'Goedemorgen en goede middag' gezegd" aldus veel van onze leden. En dat wordt zeer gewaardeerd. Ook de **kwaliteit** van de groepslessen en de constantheid van de collega's, wordt op prijs gesteld. Bijvoorbeeld bij het **Judo**, **Jiu Jitsu** en **Kickboksen** en bij **Pilates** en **Yoga**, en in de **Energy Zone** hebben wij al jaren een vaste groep van docenten. Ook aan de **balie** is er een vaste groep collega's die al heel wat jaartjes ervaring bij ons hebben. Dat alles maakt dat mensen zich vertrouwd voelen en dát voelen de **nieuwe leden** natuurlijk ook.



## BRING A FRIEND

Het aantal nieuwe leden dat zich dit kwartaal bij ons heeft aangemeld is verassend hoog te noemen. We zijn daar uiteraard ontzettend blij mee.

Ten eerste omdat het als (fitness) bedrijf natuurlijk handig is om voldoende leden te hebben, maar het laat ook zien dat de mensen zich graag bij ons aanmelden.



We doen daar regelmatig onderzoek naar, en het blijkt dat veel nieuwe gezichten erbij zijn gekomen op aanraden van vrienden of kennissen. Nou dat is helemaal geweldig. Dank daarvoor.



## BLIJF POSITIEF

Als je al jaren bij ons traint, sommigen komen, ook al is het niet om te trainen elke dag, dan kan het als vanzelfsprekend overkomen, al die positieve punten en dan zal je ongetwijfeld dingen zien die beter of anders kunnen. Wij zien het als een compliment dat een groot aantal sporters al jaren bij ons zitten. Daar zijn we blij mee en dat geeft ons een positief gevoel.



## HILVERSUM SLANKT AF

Regelmatig maken wij reclame (uiteraard) en dan gebruiken we de slogan "Hilversum Slankt Af". In die reclame-uiting roepen we dan bijvoorbeeld 12 mannen of 12 vrouwen op om mee te doen aan ons nieuwe programma.



Het is een vier weken programma waarin je in slechts 30 minuten samen met een Personal Coach een start kan maken naar een fitter en gezonder lichaam.

Wellicht is het een goed idee om dit programma onder aandacht van vrienden en kennissen te brengen.

Geïnteresseerden betalen een eenmalig bedrag en zitten niet aan een abonnement vast maar kunnen op deze manier toch een uitstekende indruk van jouw sportschool krijgen. Lid worden kan altijd later nog wel. Het fitness programma is speciaal gericht op mensen die fit willen worden en eventueel willen afvallen.

## E-GYM CIRCUIT

Het eGym circuit is al van de eerste start, inmiddels bijna tien jaar geleden, een absoluut succes gebleken.

De cirkel waarin de belangrijkste spiergroepen worden getraind heeft nauwelijks nadere uitleg nodig. Het is een duidelijk en optimaal gebruiksvriendelijk systeem voor iedere sporter. De gegevens, trainingsresultaten, progressie, het aantal trainingen, werkelijk alles wordt via je polsbandje waarin een chip zit opgeslagen. Jijzelf en, niet onbelangrijk, de trainer kan zien hoe je resultaten zijn en kan daarmee met jou aan de slag.

Tweemaal een rondje van acht toestellen is voldoende om je trainingsarbeid een week tot acht dagen vast te houden. Idealer is twee keer per week of acht dagen, op de eGym cirkel te trainen. Twee keer per week geeft namelijk naast behoud, ook progressie van de spierkracht.

Na elke zesde training wisselt het programma. Dat is ook het moment waar, zeker in het begin, een eenvoudige krachtmeting op het toestel wordt aanbevolen, en het resultaat is werkelijk verbluffend. Tien tot twintig procent progressie is eerder regel dan uitzondering.

## VOORTRAJECT - INBODY - HUB - FLEX

Veel mensen vinden het lastig om met fitness te beginnen. Dat geldt voor mensen die vanuit de groepslessen toch wat meer aan fitness willen doen, maar ook voor mensen die al in de fitness zaal aan het trainen zijn. Wat moet ik doen!?

## VOORTRAJECT - INBODY – HUB – FLEXIBILITEIT

### INBODY



Om het traject **vóór de training en uitleg** van het eGym circuit nog preciezer te begeleiden, hebben we een compleet nieuwe **INTAKE** programma voor onze leden opgezet. Via de **InBody weegschaal**, krijg je een schat van gegevens wat betreft **lichaamsvet, spieren, lichaamswater** en nog veel meer. Je krijgt een uitdraai van je gegevens betreffende; Lichaamssamenstelling Analyse, Spier-Vet Analyse, Obesitas Analyse, maar ook informatie wat betreft **streefgewicht, vetvrij massa**, afijn, teveel om hier op te noemen.

Het klinkt misschien ingewikkeld, maar net zoals bij het eGym circuit, de uitleg van de metingen is voor de trainer en het resultaat zichtbaar in de vorm van een A4 is voor de sporter. Oftewel, geen hoofdbrekers voor de sporter.



### HUB

De HUB is een groot scherm die zorgt voor een efficiënte lichaamsanalyse doordat een 3D-CAMERA gegevens registreert en analyseert.

De reis van de sporter begint met een lichaamsanalyse gemaakt door de Fitness Hub in feite het middelpunt van jouw aan elkaar geschakelde gegevens. Hieruit volgt onder andere de BioAge; een fitness- en gezondheidsindicator die vergeleken kan worden met je biologische leeftijd.



### FLEXIBILITEIT

Veel mobiliteitsproblemen ontstaan door langdurig zitten. Om dit probleem aan te pakken hebben wij een begin gemaakt met toestellen waarop je specifieke oefeningen kunt doen om je flexibiliteit te verbeteren en een verkeerde houding verbeteren.

De persoonlijke **BioAge** wordt berekend op basis van een **flexibiliteitsmeting** op de **eGym Fitness Hub**.

Het bovenstaande intake verhaal is misschien wel een technisch en een uitgebreid verhaal geworden, maar wij nemen de eerste intake zodanig serieus, omdat een goed begin nu eenmaal het halve werk is.

We zijn dan ook heel blij dat een behoorlijk aantal van de huidige leden die inmiddels, al jaren, in de fitness zaal trainen aan een hernieuwd **VOORTRAJECT** is begonnen. Heb jij ook interesse, vraag het dan aan de fitness instructeur.

## ENERGY ZONE

Misschien toch handig om te weten dat je tijdens de trainingen in de **energy zone** heel veel informatie krijgt over hoe je het beste kan trainen. Tijdens de energy zone lesuren wordt weliswaar pittig getraind, maar er is voldoende uitleg over hoe je het beste met de toestellen en met de losse gewichten aan de gang kan. Ook, en misschien wel **juist**, voor sporters die graag 'VRU' trainen in de fitness zaal, is het aan te bevelen om eens een **energy zone work-out**, mee te maken.



## PERSONAL TRAINING

Mocht je toch nog extra training en informatie willen hebben, dan is een gesprek met een van de trainers handig. Steeds meer leden nemen Personal Training, (**PT lessen**). Zij willen simpelweg weten wat voor hun het beste is en **PT** eventueel in combinatie met een hernieuwde **intake** is dan absoluut een prima plan.

### Verschillende vormen van Personal Training.

Er zijn grofweg twee manieren waarop je personal training kunt beoefenen. Je kan een trainer vragen of hij of zij je wat meer wil vertellen over de beste manier voor jou om je doel te bereiken. De trainer zal je dan adviseren om een aantal Personal Training **lessen** te volgen.

Je bepaalt samen hoeveel lessen nodig zijn om je **doel** te bereiken en je betaalt voor het afgesproken aantal lesuren, bijvoorbeeld acht lessen van veertig of vijftig minuten.

Een andere manier is om **naast je circuit training** op de eGym cirkel een half uurtje extra training (uitleg) toe te voegen. Omdat de trainer, en jijzelf al je sportieve gegevens al op de trainers App hebben, is dat voor beiden een eenvoudige aanvulling op de training, en het versterkt het resultaat enorm.

Beide methodes zijn goed. Het is vooral belangrijk om te kijken wat bij je past. Na bijvoorbeeld acht PT sessies, kan je verlengen, maar dat **hoeft niet**. Misschien weet je nu voldoende om zelf door te gaan met trainen en natuurlijk kan je in een later stadium een aantal **PT sessies** toevoegen. Bijvoorbeeld voordat je op **vakantie** gaat.

## ANGELIQUE POORT



Topsporter met Italiaans temperament. **De Gooi en Eembode** verraste Angelique met een gesprek in de sportschool. Het gesprek was aangekondigd. De verrassing zat 'm in de **vijf pagina's** tellende **foto reportage** over deze Hilversumse sportvrouw.



Angelique werd in het Jiu Jitsu 22 keer Nederlands kampioen, driemaal was zij de beste van Europa en ook heeft zij twee wereldtitels op haar naam staan.



Daarnaast is ze meerdere keren gekozen tot sportvrouw van het jaar zowel individueel als met het Jiu Jitsu team van Van Haren Sport.

## JARIGE(N) VAN DE MAAND



Elke maand kiezen wij iemand uit onze leden die de gelukkige wordt. Deze maand was het Krista Tukker. Geheel niet onbelangrijk zijn ook onze collega's Marion, Mitch, Diana, Rafi en Sanne jarig geweest deze maand!



Hier hebben wij onze collega's Rafi en Mitch

Hier hebben wij onze collega's Diana en Marion



Hier hebben wij onze collega Sanne

## TWEEMAAL BRONS TIJDENS EUROPEAN CUP



Enzo en Marie-Flore met brons in Beveren België

## HILVERSUM KIEST SPORTER VAN HET JAAR



Naast dat Angelique vaak als sportvrouw was verkozen waren dit jaar Marie-Flore en Enzo genomineerd voor sportvrouw en sport talent van het jaar voor hun verdiensten van afgelopen jaar.



Hier zie je trainer Bert, Marie-Flore, coach Theo, Enzo en trainingspartner Tim

## NEDERLAND IS EUROPEES KAMPIOEN ZITTEN.

Uit onderzoek van TNO blijkt dat we gemiddeld maar liefst 8,9 uur per dag zitten. In totaal zit ruim een kwart van de Nederlandse bevolking meer dan 8,5 uur per dag. Aldus het blad Men's Health.

### TIPS:

- 1) Ga naar buiten.
- 2) Pak de fiets
- 3) Beweeg achter je bureau
- 4) Haal je beweging uit kleine dingen.
- 5) **Train bij Van Haren Sport ;)**



## DAGKAART

Sommige mensen willen simpelweg een keer zelfstandig trainen. Voor hen is een dagkaart een prima oplossing. Uiteraard ook handig als je niet in de omgeving woont en toch je work-out wil doen.



## ACTIVITEITENROOSTER

|                          |                                |                    |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------|
| Za 27 april              | <b>Koningsdag</b>              | <b>Gesloten</b>    |
| Zo 28 april              | Live muziek   Desray & Friends | 15:30 - 18:30      |
| Ma 22 april<br>t/m 5 mei | Mei vakantie   Budo jeugd      | <b>Geen lessen</b> |
| Wo 1 mei                 | NIEUWE PILATES LES   elke week | 19:00              |



## DESRAY'S HUISKAMERCONCERT 28 APRIL

Zondag 3 maart was er weer een fantastisch optreden van Desray en haar friends. Er was geen stoel meer vrij. De eerstkomende show is ditmaal niet op de eerste zondag van de maand, maar op 28 april, de dag na Koningsdag.



## T.A.V DE EGYM GEBRUIKERS

Om de eGym gebruikers nog beter te kunnen bedienen, hebben we vanaf **maandag 8 april** meer blokken in het reserveringssysteem gemaakt.

**Let op! De reserveringen gaan per half uur.**

Dat is precies de trainingstijd die nodig is om tweemaal het eGym circuit te doen. Twee rondjes op het eGym circuit is voldoende voor optimaal resultaat.

Tip! Kom s.v.p. ruim op tijd, zodat je ook nog een korte warming-up op de fiets of de loopband kan doen. Op die manier kan je met een vliegende start aan je circuit beginnen. Heel veel succes met deze voor sommigen wat nieuwe aanpak.

