

NIEUWSBRIEF

31 januari 2024

Van Haren Sport & Wellness

START VAN 2024

Na het jubileum feest, waarbij we ons 40 jarig bestaan hebben gevierd, gaan wij natuurlijk vol gas door.

Ons team zal er alles aan doen om van 2024 een succesvol jaar te maken.



DUWTJE IN DE RUG

Met z'n tweeën sporten kan leuker zijn en het stimuleert je om daadwerkelijk te gaan. Dat blijkt wel uit het grote aantal familie abonnementen. Maar sommigen hebben een DUWTJE IN DE RUG nodig. Dus als je iemand weet die wel bij ons 'traint' maar moeite heeft om daadwerkelijk in de sportschool te komen, geef hem of haar een DUWTJE IN DE RUG.

Bij ons ben je welkom! Ook met een introducè.



BEGIN NU

(EN NEEM GERUST IEMAND MEE)

Op het moment dat deze nieuwsbrief geschreven wordt, is de maand januari bijna om, maar evengoed geldt ons advies, voor nu en voor februari, Begin nú.

"Ik ben al begonnen." Zullen de meesten zeggen. Gelukkig!

Er zijn wel een aantal mensen die nog even uit de winterslaap moeten komen. Daarom deze welgemeende oproep; Begin nú.

Wij staan klaar om je te helpen, uiteraard, het is ons vak, ons beroep.

Daarom alleen al nodigen wij je uit om te komen sporten en eventueel zelfs iemand mee te nemen.



BODY & MIND

De Body & Mind lessen, zoals PILATES en YOGA worden goed bezocht. Marion en Diana hebben volle klassen en vervangen ook nog de Yoga juf Shunya die voor een aantal weken nieuwe ideeën opdoet in het buitenland.

BODYANALYSE

Vraag deze maand naar de BODY ANALYSE. Dat is een betrouwbare en hypermoderne methode om een goede indruk te krijgen van je algehele gezondheid.

Je hoeft voor de BODY ANALYSE geen krachtsinspanning te leveren.

Vanuit de gegevens die wij, samen met jou bekijken, kunnen we een plan van aanpak opstellen. En dan kan jezelf bepalen welke sport of bewegingsvorm goed bij je past. Daarom is deze BODY ANALYSE heel geschikt voor jou als sporter bij Van Haren Sport, maar ook prima om een introductie te laten zien hoe wij te werk gaan. Bovendien kunnen ook onze Body en Mind leden zo'n body analyse ondergaan. Het is altijd nuttig om te weten hoe het 'lichamelijk' met je staat.



DOORZETTEN EN PLEZIER

Tim Zinovkin en Marie-Flore Redegeld staan hier met de gouden medaille in hun handen. Zij zijn twee prima voorbeelden van sporters die op jeugdige leeftijd zijn begonnen en met doorzettingsvermogen naast medailles ook zelfs meerdere zwarte banden hebben behaald. Doorzettingsvermogen is onmisbaar als je je doel wil behalen, ongeacht in welke sport, ongeacht in welke discipline. Maar je houdt het niet vol zonder plezier te hebben. En met mensen zoals eerder genoemde Tim en Marie-Flore kan je ook als beginner geweldig en blessure vrij trainen.



JUDO, JIU JITSU, KICKBOKSEN

Bij ons zijn sporten als Judo, Jiu Jitsu en Kickboksen er met de paplepel ingegoten. Trainer Bert van Haren gaf al vechtsport les voordat het sportcentrum 40 jaar geleden werd geopend.

Hierbij zie je foto's van enkele Jiu Jitsu kampioenen die deze maand tijdens het Antwerp Open medailles hebben gewonnen.



Door de geweldige resultaten, in het Jiu Jitsu krijgen we regelmatig de vraag of opmerking "Oh, hebben jullie ook Judo?" Natuurlijk... Natuurlijk hebben we dat. En is Judo ook voor volwassenen? Jazeker. Je kan het soms niet duidelijk genoeg vertellen. Judo, Jiu Jitsu en Kickboksen, voor jeugd en voor volwassenen!



ACTIVITEITENROOSTER

Zo 4 feb	Live muziek Desray & Friends	15:30 - 18:30
Di 6 feb	Zelfverdedigingscursus les 3	19:00
Di 13 feb	Zelfverdedigingscursus (examen) les 4	19:00
Wo 14 feb	Valentijnsdag (speciale actie)*	Hele dag
Ma 19 t/m 25 feb	Krokusvakantie - geen jeugdlessen	

*Informatie volgt op facebook, volg je ons nog niet? Scan de QR-code en kom op onze pagina. Via hier communiceren wij vaak veel informatie



SCAN ME



MUZIEK EN SPORT

Elke eerste zondag van de maand is er MUZIEK in de sportschool.

De kantine wordt dan omgebouwd tot een heus theater. Het licht en geluid is van top kwaliteit net als het niveau van de muzikanten.

Zo ook zondag 4 februari. Desiree Manders verzorgt dan samen met Patrick Drabe een optreden van The Club Dauphine Band. Toppers als Lo van Gorp, Roger Happel, Paddy van Rijswijk en Mark Stoop zullen tijdens dit DESRAY'S HUISKAMER CONCERT een optreden verzorgen die in menig 'grote' muziek tempel niet zou misstaan.

