

NIEUWSBRIEF

29 februari 2024

Van Haren Sport & Wellness

EEN GOEDE START

Beste sporters,

We zijn de eerste twee maanden van 2024 goed van start gegaan en onze oproep om maar meteen met trainen te beginnen en zelfs een vriend mee te nemen, was niet aan dovemansoren gericht.

De **gezinsabonnementen** waarbij de tweede persoon aanmerkelijk voordeliger uit is, waren al zeer geliefd, maar ook het aantal vrienden die een vriend meenemen is enorm gestegen. Grappig is dat de actie **Bring a Friend** gecombineerd met het **Duwtje in de rug** bijzonder goed is aangeslagen.



SPORTMAN, SPORTVROUW VAN HET JAAR

De verkiezing van sporter van het jaar is een jaarlijks terugkerende gebeurtenis. Sporters van Van Haren Sport zijn al meerdere keren uitgeroepen tot sportman en sportvrouw van het jaar.

Dit jaar zijn twee sporters genomineerd. Marie-Flore Redegeld is genomineerd voor de titel sportvrouw van het jaar en Enzo Ermin is genomineerd voor de titel talent van het jaar. De verkiezingen zijn 14 maart in de Burgerzaal van het Raadhuis.



FACEBOOK EN INSTAGRAM

Niet iedereen zit op facebook, en misschien wel terecht ook.

De evenementen en ook andere berichten betreffende de sportschool en de resultaten van onze sporters, plaatsen wij als nieuwsuiting op facebook en op insta. Mocht je ons willen volgen; Wij plaatsen berichten voor onze leden en geïnteresseerden of ze wel of niet bij ons sporten is daarbij niet perse van belang, denk alleen al aan de muzikanten die graag op de hoogte blijven van wat wij maandelijks bieden en ook aan de ouders en familieleden die zeker trots mogen zijn op de behaalde sportieve resultaten.



HILVERSUM.NL

Genomineerden Sportverkiezing 2023: Enzo Ermin

De Hilversumse sportverkiezing is dit jaar op donderdagavond 14 maart in de Burgerzaal van ...

EVENEMENTEN IN FEBRUARI

MUZIEK

Niet alleen het sporten vereist enige regelmaat, maar ook de ontspanning en de evenementen er om heen zijn belangrijk. De maandelijkse muziekzondagen raken steeds meer ingeburgerd. Vier februari was stijf **uitverkocht**.



En ook nu weer op de eerste zondag van maart komen er fantastische muzikanten o.l.v. zangeres **Desray**.



ZELFVERDEDIGING VOOR VROUWEN



De zelfverdediging cursus voor vrouwen is een steeds terugkerend evenement, en ook ditmaal was het een zeer geslaagde exercitie. Exercitie betekent naast lichaamsbeweging ook, repetitie, scholing, training. Nou deze zelfverdediging cursus voor vrouwen had dit allemaal in zich. Hoewel de lesstof elke cursus andere elementen bevat, blijft de essentie **zelfverdediging**, hetzelfde. Zelfvertrouwen is daarbij een belangrijk onderdeel. Om dat laatste te onderstrepen, was er deze cursus een heuse **breaktest** aan toegevoegd. De dames mochten naast het diploma ook het doormidden geslagen plankje als trofee mee naar huis nemen.

VALENTIJNSDAG

Ook Valentijnsdag is een terugkerend evenement. En een succes. Sporters mochten raden hoeveel hartjes er in een vaas zitten en die dag, Valentijnsdag was ook het uitgelezen moment om iemand mee te nemen, simpelweg om te laten zien waar jij je vrije tijd doorbrengt.



De prijswinnaars zijn:

aantal hartjes:
643

1. Niels Verhoeven met 638 (-5)
2. Eva Kamer-Führen met 636 (-7)
2. Irma Boshuis met 650 (+7)
3. Stan Visser met 631 (-12)

KICK BOKSEN (ANDERE ZAAL)

Kick Boks Training doen we meestal in de grote zaal met judo matten. De naam zegt het al, de zaal is groot (170m²). Deze maand zijn we op zaterdag gestart in de 'kleinere' zaal zonder judo matten. Het voordeel is dat op een stabiele, hardere vloer getraind kan worden, nadeel is de 'kleinere' oppervlakte.

Het is even wennen en we zullen samen met trainer Theo Hagen, kijken wat de beste oplossing is en of er eventueel nieuwe kickboks uurtjes bij komen.



ZELFVERDEDIGING CLINIC

In samenwerking met de buurtcoaches in Hilversum hebben we in de voorjaarsvakantie een zelfverdediging Clinic gegeven voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar. Tachtig (80) kinderen maakten daar gretig gebruik van! Gelukkig is Sporthal Kerkelanden ruim genoeg voor dit soort activiteiten.



Dit initiatief was dagblad de Gooi en Eemlander niet ontgaan, met een prachtige foto op de voorpagina en een uitgebreid verhaal plus foto in het regio katern, als resultaat.

Grote dank aan onze leerkrachten en aan de gevorderde leerlingen. Een foto op de frontpagina en tachtig tevreden gezichten.



BUDO

BUDO IS IN DE LIFT; WE HEBBEN VEEL AANMELDINGEN EN WE WINNEN VEEL PRIJZEN

Budo is een verzamelnaam voor diverse 'modern-traditionele' Japanse krijgskunsten. Bij de beoefening van **BUDO**, staat de **weg naar je doel**, centraal. Budo is een levensweg die meer gericht is op zelfontwikkeling dan op competitie.

Op een bepaalde manier is Budo vergelijkbaar met Yoga. Het geeft je, voldoening én je neemt wat je geleerd hebt de rest van je leven mee. Budo betekent letterlijk: De weg van de Krijger.

JARIGE VAN DE MAAND EN BEDRIJFS FITNESS.

Elke maand trekken we een lootje en verassen we de Jarige van de Maand met een lekkere taart. Ditmaal was **Walter Kamp** de gelukkige.



Op de foto staat Walter met zijn trainingsmaatjes en ontvangt van Angelique, de welkome verassing.

Het team van vrienden waar Walter mee traint, zijn bij toeval ook onze burens. Zij hebben het bedrijf **WeSquare** en hebben een bedankbriefje gestuurd waarin ze ons bedanken voor de toffe trainingsuurtjes op de supersonische **e-Gym** toestellen. Zo blijven zij Fit en Vitaal, zeggen zij, aldus hun thuisfront.

Nou, mooier kan je het niet hebben. De firma **WeSquare** blijft Fit en Vitaal om de meest toonaangevende websites, apps en slimme IOT oplossingen voor hun klanten te verzorgen.

Wellicht zijn er onder onze leden ook geïnteresseerden die met hun bedrijf willen sporten. Wees welkom en vraag naar de mogelijkheden om als bedrijf mee te doen aan **BEDRIJFSFITNESS**.

BEDRIJFSFITNESS


PERSONAL TRAINING

Feitelijk heb je voor elke sport een trainer nodig. Of je nou aan voetbal, volleybal roeien of aan wielrennen doet, voor elke sport is het handig als er een trainer is die je kan helpen. Al is het alleen maar helpen met het organiseren.

(ONMISBAAR OM GOED IN DE FITNESS ZAAL TE TRAINEN)



Een **Personal Trainer** helpt je. De personal trainer legt niet alleen een oefening uit, maar geeft je structuur en helpt je om je doel te bereiken. **Afvallen, fit worden en fit blijven**, zijn de meest genoemde doelen.

(EEN ENKELE LES KAN JE AL OP WEG HELPEN)

De uitgebreide **Body Analyse** geeft jou en de Personal Trainer houvast en het laat zien wat je resultaat is vanaf het startpunt tot aan het uiteindelijke doel.

HILVERSUM FIT VAN START

Om onszelf goed in het vizier te houden, maken we natuurlijk ook reclame. De actie **HILVERSUM fit van start** is daar een prima voorbeeld van. Mensen worden uitgenodigd om vier weken bij ons te komen trainen. Dus misschien weet jij iemand voor wie dit prima past. Want met zijn tweeën trainen is hartstikke leuk!



BODY ANALYSE

De Body Analyse biedt inzicht in vier cruciale aspecten: kracht, flexibiliteit, metabolisme en cardio.

Onze investeringen in optimale meetmethoden, maken het mogelijk om nauwkeurige en direct toepasbare informatie te leveren.



Schrijf je vandaag nog in voor een grondige analyse en ontvang persoonlijk advies op maat. Ook niet leden kunnen van deze Body Analyse gebruik maken. Zij hoeven geen lid te worden maar weten dan wel hoe hun lichaam er voor staat. De test kost voor niet leden 50 euro. Leden krijgen 50% korting!



ACTIVITEITENROOSTER

Zo 3 mrt	Live muziek Desray & Friends	15:30 - 18:30
Wo 6 mrt	NIEUWE YOGA LES elke week	08:45
Vr 8 mrt	Internationale vrouwendag speciaal presentje voor elke vrouw	Hele dag
Zo 10 mrt	Extra Pilates les Internationale vrouwendag Diana en Marion	10:30
Vr 29 mrt	Goede Vrijdag	Normaal geopend
Zo 31 mrt	1e Paasdag	Gesloten
Ma 1 april	2e Paasdag	09:00 - 13:00



YOGA MET MARION

Vanaf 6 maart starten we een nieuwe Yoga Les op de woensdagochtend. Wil je meedoen, schrijf je dan alvast in. Dat kan aan de balie van de sportschool, maar dat kan ook telefonisch of via email. Ook hier geldt dat je een introduc e naar deze nieuwe les kan meenemen. Let wel, vol is vol, dus meld je wel van te voren aan.

