

NIEUWSBRIEF

1 december 2023

Van Haren Sport & Wellness



Op deze plaats willen wij iedereen enorm bedanken voor de positieve bijdrage, de welgemeende felicitaties en het enthousiasme want vooral dat enthousiasme spatte er de afgelopen feestmaand werkelijk vanaf. Het heeft ons (Inge en Bert) een heel goed gevoel gegeven.



FEEST BIJ VAN HAREN SPORT

Iedereen was het natuurlijk al opgevallen, Sportschool Van Haren bestaat veertig jaar!

Journalisten, foto's in de krant, leuke artikelen en volop belangstelling, dat was te merken tijdens de **OPEN DAGEN** en op de **FEESTELIJKE RECEPTIE**, waar wethouder Karin Walters het feest opende.



Het bruisende enthousiasme, van de afgelopen weken heeft ons doen beseffen dat we een waanzinnig mooie club en een fantastisch team collega's hebben.

Dat wisten we natuurlijk al, maar het is heel erg fijn om het in deze, enigszins verwarrende, tijd ook te ondervinden. Nogmaals dankjewel aan iedereen, voor je enthousiaste bijdrage.

Bert en Inge van Haren
Team van Haren Sport & Wellness

VAN HAREN  **SPORT & WELLNESS**

VERNIEUWING

Een van de redenen dat Van Haren zo'n lange tijd en met resultaat aan de weg timmert is het feit dat er constant vernieuwing plaats vindt.

Ook al zullen juist sporters die dagelijks komen trainen dat misschien anders, of misschien zelfs als vanzelfsprekend kunnen ervaren.

GEZONDHEID METING (BODY ANALYSE)

In december komt er een totaal vernieuwde manier van **gezondheid meting** via de HUB.



De **HUB** is een groot scherm waarmee je lichaamslengte en verhoudingen van ledematen worden gemeten zodat de fitness toestellen direct perfect worden afgesteld.

Daarnaast krijgt de sportschool in december een optimaal geprofessionaliseerde weegschaal waarop werkelijk alle noodzakelijke gegevens worden weergegeven. Met deze **inBody** weegschaal en de **HUB** kan een complete **Body Analyse** (gezondheid meting) gedaan worden.

FLEXIBILITEIT

Oók in december komen er toestellen waarmee je flexibiliteit wordt gemeten. Steeds meer mensen hebben een zittend bestaan en dat is niet echt bevorderlijk voor de flexibiliteit.

Sterker nog, je wordt in feite steeds stijver.



Met de **FLEX TOESTELLEN** kunnen we precies meten en weten, hoe we kunnen helpen om een fitter elastischer lichaam te krijgen en te behouden.

Dit alles, (de Hub, de inBody weegschaal en de Flex toestellen) zorgt er voor dat wij de klanten optimaal kunnen helpen om het juiste trainingsprogramma te volgen.

Uiteraard gaan onze fitness coaches de eerste twee weken van december uitproberen hoe één en ander werkt, zij krijgen daar ook uitgebreid les in, maar daarna wordt u van harte uitgenodigd om deze nieuwe manier van gezondheid meten mee te maken. De fitness coaches zullen een lijst van geïnteresseerden opstellen en bepalen ook de volgorde. Dit omdat simpelweg niet iedereen tegelijk aan de beurt kan komen.

ACTIVITEITEN

Ook deze maand hebben we weer verschillende activiteiten en we willen u graag van harte uitnodigen om mee te doen. Sterker nog, wellicht is het een idee om iemand mee te nemen om te laten zien waar u een belangrijk deel van uw sociale leven doorbrengt.

HUISKAMERCONCERT

Zondag 3 december 15:00

Van oudsher trainen veel muzikanten in ons sportcentrum. Dit komt omdat Hilversum voorheen een conservatorium had. Wij houden die band met de artiesten graag in leven.

Ook aanstaande zondag drie december verandert de kantine van ons sportcentrum in een compleettheater en verzorgt DESRAY en haar "Friends" een muzikale top middag.



SAUNA

December is voor velen een feestmaand waar met familie en vrienden gezellige dingen worden gedaan. Dit is niet voor iedereen hetzelfde en we realiseren ons dat 'de sportschool' een plek is waar je niet alleen sport, maar elkaar ook graag ontmoet.

Naast de december (sport) activiteiten in het sportcentrum, willen we ook de SAUNA op een kiertje zetten en in december en januari de sauna en stoomcabine op zaterdag en zondag aan te zetten. Het is wat ons betreft uit proberen, maar in ieder geval in deze donkere wintermaanden wel de moeite waard.

We starten zaterdag en zondag 9 en 10 december.

ABONNEMENT

In het nieuwe jaar worden de abonnementsprijzen geïndexeerd, d.w.z. voor toekomstige leden gaat deze indexatie in januari 2024 in. Voor onze huidige leden geldt dit aan het eind van het huidige contract.



ACTIVITEITENROOSTER

Zo 3 dec	Live muziek Desray's Huiskamerconcert	15:00
Za 9 dec	Examens Jiu Jitsu (eigen lesuur)	Inschrijven bij balie
Zo 10 dec	Clubkampioenschappen Budo Jeugd	Inschrijven bij balie
Ma 11 t/m Vr 15 dec	Examens Judo & Jiu Jitsu (eigen lesuur)	Inschrijven bij balie ma, do en vr
Ma 18 t/m 24 dec	Kerst-challenge Fitness	Inschrijven bij balie
Di 26 dec	Kerstworkout	10:30

Vanaf 9 januari elke dinsdag in januari om 19:00 cursus zelfverdediging



FEESTDAGEN

Ma 25 dec	1ste Kerstdag	GESLOTEN
Di 26 dec	2de Kerstdag	09:00 - 13:00
Zo 31 dec	Oudjaarsdag	09:00 - 13:00
Ma 1 jan	Nieuwjaarsdag	GESLOTEN



We wensen iedereen een hele fijne december maand en een gezonde en vooral gezellige afsluiting van het jaar.

Het jaar 2023 waarin we volledig open konden zijn terwijl we in 2022 nog een korte tijd gesloten waren i.v.m. corona.

Gelukkig en hopelijk is dat definitief achter de rug.

Nogmaals een fijne laatste maand in 2023 en alvast fijne feestdagen.

Namens het hele team van Van Haren Sport

Inge en Bert van Haren.

