

# NIEUWSBRIEF

2 februari 2025

Van Haren Sport & Wellness

## GROTE AANWAS VAN DEELNEMERS BIJ SPORTCENTRA

Dit jaar is er landelijk gezien een grotere aanwas van nieuwe leden, ten opzichte van vorig jaar.

Men heeft er dus zin in, dat is een goed teken. Ook bij ons zijn er in januari veel leden bij gekomen en het is mooi om te zien dat er behoorlijk wat sporters via 'mond-tot-mondreclame' deze stap hebben genomen.



## VOLHOUDEN STEL JE DOELEN NIET TE HOOG

Zoals gezegd, in januari komen er landelijk gezien veel nieuwe leden bij de sportscholen. Zij beginnen enthousiast, kopen zelfs nieuwe sportkleding, maar haken soms snel af. Hoe komt dat?

Veel beginnende sporters (niet allemaal) stellen hun doelen iets te hoog en schatten hun doorzettingsvermogen evenzo hoog in. Dat is niet negatief bedoeld, maar het duurt gewoon een tijdje voordat nieuwe gewoontes echt goed ingeslepen zijn. Meestal duurt het zo'n acht weken voordat je een nieuw aan te leren gewoonte ook inderdaad zonder nadenken uitvoert.

Denk bijvoorbeeld aan tanden poetsen, hierbij hoef je niet na te denken. Je doet het. Punt.



GYM IN DECEMBER

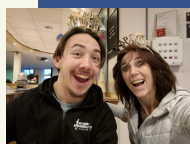


GYM IN JANUARY



## FAMILIE

Nieuwe leden benoemen vaak bij binnenkomst de 'familiaire sfeer'. Zij vinden dat belangrijk en voelen zich daardoor op hun gemak. Dat is precies wat wij ook willen. Het is misschien handig om op deze plek het **gezinsabonnement** te benadrukken. Mocht je daar in geïnteresseerd zijn, dan kan je hierover meer informatie vragen bij de balie



GYM JANUARY



GYM FEBRUARY



## TIPS

### STEL JE DOELEN NIET TE HOOG, NOGMAALS (!)

Kleinere doelen zijn makkelijker te halen. Zet je sportschoenen alvast klaar. Begin met een dag te plannen. Daarna wellicht een dag in de week erna. En zo ga je stap voor stap wennen aan de gang naar je nieuwe avontuur.

**Zelfs** als je een all-in pakket hebt genomen, **start rustig!**

## WIJ HELPEN JE

Je hebt misschien de foto van het **Duwtje in de Rug** weleens gezien. Dat is precies wat veel mensen nodig hebben, ook gevorderden. Aan het 'duwtje in de rug' hebben we een 6-weekse reclame actie gekoppeld. Mensen krijgen zes weken begeleiding o.l.v. een personal trainer (PT).

Deze actie is niet alleen voor nieuwe leden. Een aantal van onze huidige sporters volgt ook dit programma, en omdat zij al lid bij ons zijn vallen de kosten gunstig uit. Misschien is deze 6-weekse opfris cursus een goed idee om jouw training op een hoger niveau te brengen. Maak hiervoor een afspraak met een van de fitness coaches. **Succes!**



## ZELFVERDEDIGING VOOR VROUWEN

Het is je misschien ontgaan, maar de zelfverdediging voor vrouwen is nu een vaste les geworden! **Elke dinsdag om 19:00**

Op de foto zie je dames in judo kleding, maar dat is voor de zelfverdediging les niet nodig.

De lessen kunnen wel uitmonden in passie voor vechtsporten zoals Jiu Jitsu.

Makkelijk zittende kleding en een goed humeur is alles wat je nodig hebt. (zie de overige foto's)

De lessen zijn gericht op zelfverdediging en zelfvertrouwen voor vrouwen en meisjes (vanaf 14 jaar).

Je hebt geen speciale vaardigheden nodig, graag wel een beetje pit en veel enthousiasme. Deze les is voor alle leden die groepslessen volgen of een all-in abonnement hebben.

Mocht je hierin geïnteresseerd zijn, vraag dan om informatie bij de balie, of doe een keer mee!

## BUDO

Tweede week van december was helemaal in het thema van de budo sporten. Zo begonnen op zaterdag 7 december de examens op de club, vervolgens examens buiten de club voor de zwarte band en wij sloten deze week af met de clubkampioenschappen!

## EXAMENS

Tot aan de zwarte band mogen de examens bij ons in de sportschool worden afgenomen. Dit geldt ook voor de volwassenen.



Vind je het interessant hoe het werkt? Lees dan de nieuwsbrief van augustus! Die kun je in jouw mail, op de website of gewoon op de club in de map bij de balie vinden.

## ZWARTE BAND

De zwarte band examens en hoger worden landelijk en per district gehouden. Zwarte band word je niet zomaar, je moet er flink wat tijd en moeite insteken. Voor de zwarte band trainen kan altijd. De training oftewel de weg er naar toe is ook al een behoorlijke uitdaging. Maar kan je veel plezier geven.



## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN



Zondag 17 december sloten wij af met Judo en Jiu Jitsu wedstrijden. Deze werden gehouden in de **DOJO** van onze sportschool. **Judo Bilthoven** was weer van de partij, en uiteraard waren er ook deelnemers van **Judo school en Topsportteam Jiu Jitsu van Haren**.



## NIEUWE ZWARTE BAND ERBIJ

Isabelle traint sinds haar zesde en heeft nu haar zwarte band (1e dan) behaald. Een topprestatie! Gefeliciteerd!



## DE JARIGE VAN DE MAAND

Elke maand trekken wij een lootje en zetten we de 'Jarige van de Maand' in het zonnetje.



De jarige van de vorige maand is dit keer **Nell Velzeboer-van Duijn**. Vier keer per week is zij te vinden bij Van Haren Sport, waar ze zich vol enthousiasme stort op fitness, pilates en Energy Zone. Sinds juli 2023 is ze lid, en hoewel ze al bij meerdere sportscholen heeft gesport, zegt Nell dat de **persoonlijke aandacht** bij Van Haren voor haar echt uniek is. "Vragen stellen kan altijd, en het **professionele advies** dat je krijgt, maakt het sporten des te fijner" aldus Nell. Mooi om te horen, Nell! Gefeliciteerd!



Op de foto zie je Nell omringd door **Angelique Poort Zanetti** en **Mitch Keijsper**.



**Inge van Haren**, was ook in december jarig. Hier nogmaals gefeliciteerd!



## BOWLEN EN BIKKEN MET TEAM VAN HAREN SPORT

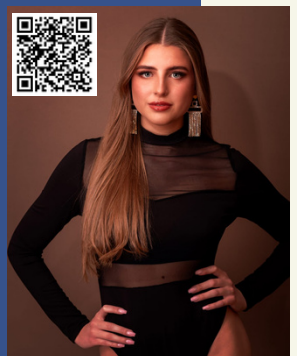
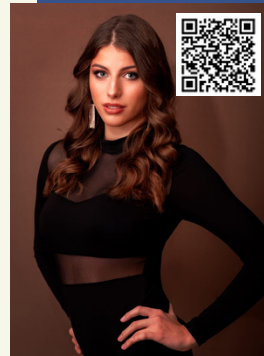
Voordat de drukte begon zijn wij met het team dagje uit geweest. We hebben met de collega's een prachtig mooi avondje gehad.



We zijn blij dat collega's tijd vrij maken om met elkaar buiten het werk om plezier te hebben.

## MISS BEAUTY OF FLEVOLAND

Bij onze sportschool draait het om meer dan sport! Onze collega's doen mee aan schoonheidswedstrijden, en jij kunt hen steunen. Scan de QR-code en stem!



## KERSTWORKOUT



Het is altijd prachtig om te zien. De stoere en absoluut schattige groepslessen die een gezamenlijke Kerst Workout organiseren.



Angelique, Marion, Diana en Frea.

## DE JARIGE VAN DE MAAND

Elke maand trekken wij een lootje en zetten we de 'Jarige van de Maand' in het zonnetje.



De gelukkige van deze keer is **Lotte!** Drie keer per week is ze in de sportschool te vinden, waar ze zichzelf steeds opnieuw uitdaagt met verschillende workouts. "De sportschool was nooit een plek waar ik mezelf zag, maar op een gegeven moment ga je piepen en kraken en moet je wel. Nu voel ik me fitter en sterker en durf ik niet meer te stoppen, bang dat ik dan als een pudding in elkaar zak," vertelt ze. De **fijne begeleiding** en **gezellige sfeer** maken het sporten voor haar extra leuk. En uiteindelijk is ze altijd blij dat ze geweest is. Mooi om te horen, Lotte! Gefeliciteerd!



Op de foto zie je Lotte omringd door **Merel Heuseveldt** en **Angelique Poort Zanetti**.

## SPAGHETTI AGLIO OLIO CON GAMBERI DI ANGEL

Nieuw in de nieuwsbrief:

Recepten van onze collega Angelique! 🍷

Goede voeding is essentieel voor een gezond en energiek leven. En hoe fijn is het als gezond eten ook nog eens heerlijk smaakt? Deze keer deelt Angelique een van haar favorieten: pittige spaghetti met garnalen.



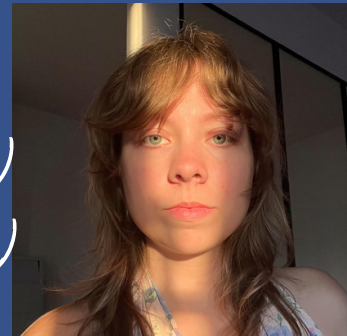
## NIEUWE SINGEL STERRE BY MARGE MAE BLOOM

Onze collega Marjorie heeft opnieuw een muzikale mijlpaal bereikt! Een half jaar na haar vorige release brengt ze weer een nieuwe single uit.

Zelf zegt ze hierover: "Ik voel mij als een vis in 't water nu ik het lied officieel met jullie kan delen. De akkoorden, songteksten en melodieën heb ik met liefde en plezier geschreven. Voor mij voelt het nummer nostalgisch, puur en openhartig. Blijf je hart volgen, net zoals Sterre dat doet."

Mooi gezegd, Marjorie! We zijn trots op je!

Scan hier de QR-code om het nummer STERRE te beluisteren.



## Spaghetti aglio olio con gamberi di Angel

Wat heb je nodig? 🍝🌶️

- Spaghetti
- 2 chilipepers (of meer als je durft 😊)
- 2 tenen (of meer 😊) knoflook
- Lekker veel olijfolie
- Garnalen
- Rucola (een deel voor in de saus, een deel als topping)
- Cherry tomaatjes (gehalveerd)
- Bouillonblokje (voor in het kookwater van de pasta)
- Parmezaanse kaas (vlokken) 🧀
- Citroen (optioneel, voor een frisse touch 🍋)
- Focaccia brood (ovengebakken, smaak naar keuze)

Benieuwd naar de bereidingswijze?

Je vindt het volledige recept op onze website of scan de QR-code! ➡️🍴

Buon appetito e

buon divertimento! 🍷✨



## TERUGBLIK

Hoewel iedereen vol verwachting kijkt naar het nieuwe jaar, en wat ons dat zal brengen, is een korte terugblik op het afgelopen jaar hier op zijn plaats. Er is behoorlijk wat veranderd in het afgelopen jaar.

Een kleine opsomming van wat er in 2024 de revue heeft gepasseerd.

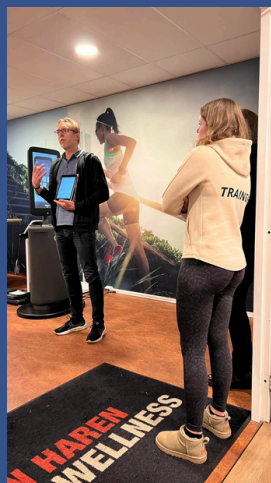
### NIEUWE SPULLEN

#### MASSAGESTOELEN

Voor de liefhebbers is een rustmomentje op een van de massage stoelen al een vast onderdeel van de training. En eerlijk is eerlijk, als je eenmaal de tijd genomen hebt voor een massage dan ben je meteen verkocht.



### EGYM HUB & INBODY



### DE PERSONAL TRAININGEN (PT) NAMEN EEN BEHOORLIJKE VLUCHT



### EGYM FLEX TOESTELLEN



### EGYM 10 JAARIG JUBILEUM

**E G Y M**



### NIEUWE INTAKE

Om het traject vóór de training nog preciezer te begeleiden, hebben we een compleet nieuwe INTAKE programma voor sporters opgezet.



### BIO AGE CAMPAGNE

- Uitgebreide meting op InBody weegschaal.
- Advies gesprek met een Personal Coach
- Op maat gemaakt 6-Weeks programma.

Voor nieuwe leden €275,-  
Voor huidige leden €185,-



## REVUE 2024

### MUZIEK



**Hans Slijter** opende zondag 7 januari het muzikale seizoen met **Mirage Fleetwood Mac** tribute band.

### ZELFVERDEDIGINGSCURSUS



Na een succesvolle start afgelopen jaar hebben we nu een vaste les op dinsdag om 19:00! Heb jij meer behoefte aan een cursus? Stuur ons een e-mail voor meer informatie!

### ACTIVITEITEN ORGANISEREN

Als sportschool verzorgen wij cursussen en organiseren wij verschillende activiteiten. Of het op de club is of buiten.



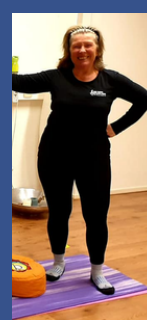
Gefeliciteerd meiden van FC Loosdrecht! Na het kampioenschap zijn jullie gepromoveerd naar de 1e klasse. Het team onder 17 traint hard aan de conditie, o.a. bij Angelique Poort in het Van Haren Sportcentrum in Hilversum.

### DESRAY'S HUISKAMER CONCERT

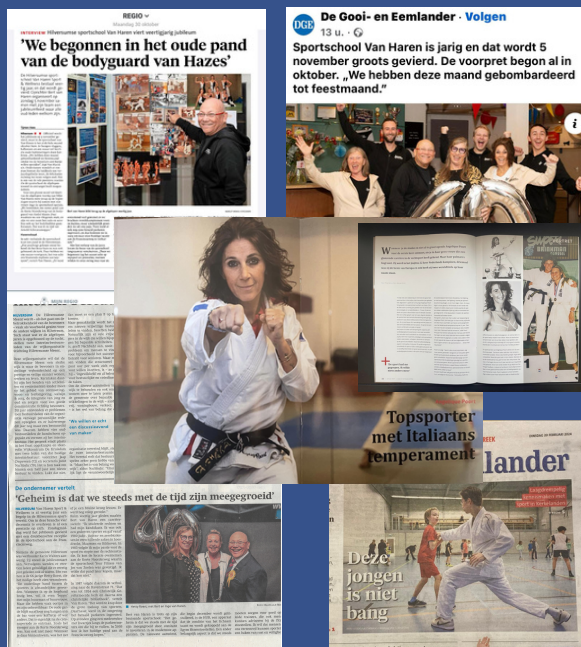
**Desray** nam het vervolg van de muzikale zondagen op zich.



### NIEUWE YOGALES OP WOENSDAG OM 8:45



### VAN HAREN IN DE KRANT



REVUE 2024

JARIGE VAN DE MAAND  
(JAAR EDITIE)



BUDO WEDSTRIJDEN, STAGES, EK GRIEKELAND EN PROMOTIES



Sporter van het jaar  
nominatie: Marie en Enzo



Promoties:

- 3e (dan) zwarte band: Tim
- 3e (dan) zwarte band: Edwin
- 1e (dan) zwarte band: Isabelle

