

ADVERTORIAL

# Ruim aanbod Van Haren Sport op nieuwe locaties

Door: Linda Blok

## HILVERSUM

**Van zelfstandige fitness tot een circuittraining op de E-gym en van judo tot kickboksen, maar ook groepslessen als yoga en pilates. Wie het aanbod van Van Haren Sport ziet verwacht een enorme sportschool, maar dat is niet waar Bert en Inge van Haren en hun team voor gaan. "Knus, laagdrempelig en voor iedereen, dat is waar we voor staan."**

De nieuwe locatie van de sportschool past helemaal in dat plaatje. Sinds vorig jaar september is Van Haren Sport gevestigd op twee locaties: Franciscusweg 10-3 en 10-8 in Kerkelanden. Op de 10-3 is er naast een gezellige entree met relaxruimte en kleedkamers volop plek voor fitness, E-gym, bootcamp en cardio. Een paar deuren verder op locatie 10-8

zijn ook kleed- en toiletruimtes. Daar worden in knusse zalen groepslessen gegeven, zoals Bodypump en diverse budo-sporten als judo. Daar is verder een sfeervolle ruimte ingericht voor yoga. "Zo komen alle sporten veel meer tot hun recht", zegt eigenaar Bert van Haren.

### Sporten voor iedereen

Ruim veertig jaar geleden nam hij met zijn vrouw Inge een sportschool over in Hilversum. Inmiddels is hij 73 maar, net als zijn vrouw, nog steeds actief. Met zijn voorliefde voor de budo-sport en de liefde van Inge voor aerobics bouwden ze samen een sportschool op die staat voor kwaliteit. "Maar we zijn er niet alleen voor kampioenen en topsporters. Sporten moet voor iedereen zijn. Mensen willen zich comfortabel voelen in een sportschool. Daarom gaan wij voor een persoonlijke aanpak." Dat betekent herkenbare gezichten bij

de balie en trainersgroep. Maar ook tijd voor de sporters. Aanmelden voor een proefles kan altijd, maar wel op afspraak vertelt personal trainer Merel. "Dan kunnen we iemand echt goed op weg helpen." Sporters kunnen zelf aan de slag, een groepsles volgen of zich laten begeleiden door een personal trainer.

### E-gym circuit

"Veel mensen kiezen tegenwoordig voor E-gym. Na een persoonlijke intake waarin we je startniveau bepalen word je door middel van een polsbandje gekoppeld aan het systeem. Op acht fitnessstoelsetten doe je een circuit van in totaal dertig minuten. Elk toestel stelt zich in op jouw niveau en doel en geeft aan hoe je de oefening doet. Het is zo toegankelijk voor iedereen", vertelt Merel. Het betekent dat de trainers meer tijd hebben om ook andere sporters op weg te helpen. Bijvoorbeeld om zelf-



Foto: Bert van Haren (midden) en de personal trainers staan klaar voor alle sporters op de nieuwe locaties.

standig aan de slag te kunnen in de Energyzone waar je met diverse toestellen in een half uur kracht en cardio kunt afwisselen. Bert: "Dat is belangrijk. Voor iedereen. Het gaat niet alleen om uren op een loopband staan. Juist krachttraining en afwisseling is belangrijk."

Bij Van Haren Sport staan de deuren open voor iedereen die iets actiefs wil gaan doen. De sportschool is open maandag tot en met vrijdag 8.00 tot 22.00 uur, zaterdag 8.00 tot 16.00 uur en zondags 8.00 tot 13.00 uur. Kijk ook op [www.vanharensport.nl](http://www.vanharensport.nl) voor alle mogelijkheden.

## Fietsen

In deze column schrijven de teamleden van Gezond Wijdmeren afwisselend over leefstijl, gezondheid en andere zaken. De columnisten zijn de aanjagers Pien Bour en Susanne Renkema en huisartsen Monique Stam, Margot Sedelaar en Esther Leushuis. Deze week door Margot Sedelaar.

De lente heeft iets onweerstaanbaars. Alsof de wereld opnieuw wordt uitgekapt, laag voor laag, in frisse tinten groen en zacht gefilterd zonlicht. Het is het seizoen waarin je ineens weer zin krijgt om naar buiten te gaan — niet omdat het moet, maar omdat het kan. En misschien wel de mooiste manier om dat te doen, is op de fiets. Fietsen is meer dan je verplaatsen. Het is een ritme, een cadans die je lichaam en gedachten op één lijn brengt. Terwijl de wielen draaien, lijkt je hoofd leger te worden. Zorgen waaien weg met de wind langs je gezicht. Je hoeft nergens te zijn, behalve hier, op dit moment, tussen weilanden, bloesems en het geluid van vogels

die zich niets aantrekken van agenda's. Buiten zijn doet iets met een mens. Het maakt je lichter, letterlijk en figuurlijk. De frisse lucht vult je longen, het zonlicht geeft energie en ongemerkt beweeg je meer dan je denkt. Gezondheid zit soms niet in ingewikkelde schema's of goede voornemens, maar in simpele gewoontes: even op de fiets stappen, een omweg nemen, stilstaan bij wat groeit en bloeit. En misschien nog wel het belangrijkste: het verbindt. Met de natuur, die zich in dit seizoen van haar meest hoopvolle kant laat zien. Met jezelf, als je tijdens het fietsen voelt wat er echt toe doet. En met anderen, die je groet op het fietspad of met wie je een stukje samen optrekt. Vind je het leuk om samen met iemand te gaan fietsen in deze mooie omgeving en wil je je graag aansluiten als fietsmaatje? Stuur dan een mail naar: [info@gezondwijdmeren.nl](mailto:info@gezondwijdmeren.nl). Er zijn al bestaande groepen in Loosdrecht en Kortenhoef. Fietsmaatjes spreken elke week af op een vast tijdstip. Voel je welkom om mee te komen fietsen en sluit je aan!

## KOM WERKEN ALS Huishoudelijke Hulp



- Bepaal zelf je uren (4 - 28 uur), bijv. onder schooltijd.
- Salaris €16,94 - 20,53 per uur \*
- Je werkt dichtbij huis.
- Makkelijk te combineren met gezin of studie.
- (Ook perfect als flexibele vakantiebaan.)
- Opbouw vakantiedagen, vakantiegeld en 13e maand.

Alles is bespreekbaar!

\* Dit is inclusief 8% vakantiegeld + 8,33% eindejaarsuitkering.



Samen  
zorgen  
voor een  
fijne dag


**VOOR MEER INFO**  
**KIJK OP [WERKENBIJINOVUM.NL](http://WERKENBIJINOVUM.NL) OF BEL 035 - 5 888 200**