

# NIEUWSBRIEF

Beste Leden,

Middels onze nieuwsbrief blijven wij u graag op de hoogte houden van alle nieuwtjes/ontwikkelingen binnen de sportschool.

## ROOSTER



Vanaf 1 februari zijn we weer begonnen met de BODY PUMP lessen!

Body pump is een snelle manier om een beter conditie te krijgen en tegelijk lichaamsvet te verbranden. De lessen worden gegeven via les mills, dit is een twaalf weeks programma waarin de les rustig wordt opgebouwd. Na 12 weken wordt er weer een nieuwe les gemaakt.

Deze lessen kunt u volgen op woensdag om 19.00 of op zaterdag om 09.00. Meer weten over Body pump? Kijk [hier](#) !

## POLAR CARDIO GX

Ook werken wij sinds 1 februari met nieuwe hartslagmeters. Het Polar Cardio GX systeem is speciaal bedoeld voor de groepslessen, het stelt de leraar in staat om het verloop van te lessen beter te controleren, en via het beeldscherm in de zaal kunt u uw hartslag beter onder controle houden door middel van een gegeven maximum hartslag. Op dit moment werken alleen de spinning lessen met dit systeem, kom het dus gerust een keertje uit proberen! Meer [info...](#)



## ALPENKANJERS



Zoals de meesten leden vast al hebben gehoord hebben wij sinds 21 november extra spinning lessen voor het goede doel. Sander Askamp en Rinus Bedeker, leden van de sportschool die zich elk jaar opnieuw inzetten voor de KWF bestrijding, geven elke zondag om 9.30 een extra spinning les.

Deelname aan deze les is voor leden € 5,-. Ook niet-leden kunnen mee doen aan deze les voor € 12,50. Deze kosten komen 100% ten goede aan de KWF bestrijding!

Door het succes van de zondag, is er nu op vrijdag om 18.00 nog een les bijgekomen. U kunt zich voor deze lessen inschrijven bij de balie. Lees [hier](#) meer !

## SAMEN HARDLOPEN

In het nieuwe jaar is er een enthousiaste groep begonnen om op zondag ochtend te trainen voor de Nike city run. Om 10 uur vertrekken zij vanaf Van Haren Sport & Wellness om een rondje van 5 km te maken en vervolgens weer hier te eindigen. Natuurlijk kunt u hier ook aan deelnemen zonder mee te willen doen aan de Nike city run. Ook hiervoor kunt u zich inschrijven bij de balie.

Z.O.Z.



**VAN HAREN**  
**SPORT & WELLNESS**

## STOELMASSAGE

Ook wel eens op zoek naar even ontspanning voor jezelf? Maak dan nu een afspraak voor een heerlijke stoelmassage van Monique! Via een aantal drukpunten wordt bij deze massage de bloedsomloop gestimuleerd waardoor een totale ontspanning mogelijk is. De werking is vitaliserend, en kan daarnaast effecten van stress voorkomen. Lees [hier](#) meer !



## FYSIO

Ook willen wij u er graag op attent maken dat op maandag en woensdag avond vanaf 9 uur Ruud, onze fysio, in de zaal aanwezig is voor korte vragen. U kunt bij hem ook afspraken maken voor behandelingen op woensdag- en zaterdagmiddag. Lees [hier](#) meer !



## VOOR DE KIDS!

Bent u al bekend met Capoeira? Naast de Judo en Jiu Jitsu lessen bieden wij al enige tijd nu ook Capoeira aan. Capoeira is een spel, vaak omschreven als een Braziliaanse vechtdans. Tijdens de trainingen krijgen deelnemers les in de basisbewegingen van capoeira en zal er gewerkt worden aan de algehele conditie, uithoudingsvermogen, lenigheid, balans, coördinatie en krachttraining. Deze les is voor 8+ vind plaats op dinsdag om 18.00 en 19.00.

## CARPE DIEM

Naast de Botanic water hebben we nu ook de Cranberry en de classis nieuw in ons assortiment! Carpe Diem zou je kunnen vergelijken met thee, het is 100 % natuurlijk en bevat dus geen suiker of toegevoegde kleur en smaak stoffen. Het bevat Kambucha wat een harmoniserende invloed heeft op de stofwisseling. De moeite waard dus om een keertje te proberen!

## NK JIU JITSU

20 maart zal het NK Jiu Jitsu voor het eerst plaats vinden in de Dudok Arena in Hilversum! Veel van onze Jiu Jitsu leden zullen meedoen, kom hun dus allemaal aanmoedigen! Lees [hier](#) meer...

## Tot 5 april op proef: de Praxtour Virtual Cycling

De indoor-race ervaring met realistische route! Met de Praxtour ervaart de sporter zowel gevoelsmatig als visueel een realistische fietsbeleving van prachtige ritten op diverse locaties in Europa. Intense sportplezier, dag en nacht, zomer en winter, weer of geen weer. Indoor-cycling is nog nooit zo boeiend geweest!

De Praxtour is ontworpen met de maten en het uiterlijk van een racefiets als uitgangspunt. Originele merk-onderdelen versterken het gevoel dat je op een echte racefiets rijdt. Met speciaal ontwikkelde software en een grote 22 inch breedbeeld monitor beleef je de (echte) route uiterst realistisch. De routefilm wordt voortbewogen d.m.v. het ronddraaien van de trappers. Trap je niet, dan staat de film stil. Gaat de weg omhoog, dan merk je direct dat de weerstand zwaarder wordt.



## Ideeënbus:



Heeft u ideeën, opmerkingen of andere zaken die u graag met ons wilt delen? Wij horen dit graag van u! Op de receptie staat een ouderwetse ideeënbus! Naast de ideeënbus ligt een stapeltje papier waar u al uw zielsroerselen op kwijt kunt ;-)

