

# HealthTime HerfstNieuws 2017

## Inhoudsopgave

- Inleiding
- Herfstrooster 2017
- Herfst- en winteractiviteiten
- Herfstacties
- Body and Mind
- Aanbieding van de maand
- HealthTime App
- Personal training
- Oefening van de maand



## Inleiding

Terwijl er een eerste Herfststorm over ons land heeft geraasd zijn wij druk bezig om de laatste voorbereidingen af te ronden voor een spetterende herfst/ en winterperiode. Ben je nieuwsgierig wat we allemaal met elkaar gaan doen in de komende maanden, lees dan snel verder en laat je verrassen.



## Het Herfst en Winterrooster 2017

Vanaf vorige week hebben we afscheid genomen van het zomerrooster en hebben we een actueel groepslessen rooster voor de komende maanden samengesteld. In het huidige roostervind je een breed aanbod van diverse groepstrainingen die zich kunnen verheugen op een grote belangstelling. Ook hebben we lessen die niet of nauwelijks bezocht werden geschrapt. Dat betekent dat er best wat ruimte is voor nieuwe activiteiten. Heb je zelf wensen of een goed idee en leeft dit idee bij meerdere leden? Laat het ons weten en wij vullen het in. In ieder geval kunnen we jullie meedelen dat we binnenkort met hartslag gestuurde HIT training gaan starten. De hartslagmeters zijn reeds aangeschaft en het team is bezig met het maken van het programma. Wordt dus binnen kort vervolgd.

Als bijlage bij deze Nieuwsflits ontvang je het herfst- en winterrooster en ons advies is: print hem uit en plak hem op de koelkast, zodat je dagelijks je keuze kunt maken aan welke training je deel wilt nemen.

## Extra herfst- en winteractiviteiten

Zoals reeds vermeld is het team hard aan het werk om jullie gedurende de komende maanden te verrassen met extra activiteiten waarbij wij jullie nog meer willen verbinden met elkaar en het HealthTime gevoel willen versterken.

*z.o.z. voor de activiteiten*

Oktober:

- Body Weight Challenge
- 14 oktober > Wandeltocht

November:

- Hartslag gestuurde HIT training voor alle leden in speciale groepssessies, informatie over de tijden en inhoud volgt later

December:

- Roeichallenge
- 14 december workshop FOAM rollen
- 16 december Kerstmeeting met leuke, verrassende beweegactiviteiten

Januari:

- Sportief afvallen programma om het nieuwe jaar goed te beginnen

### **Herfstacties bij HealthTime**

Terwijl jij lekker doortraint zul je ongetwijfeld merken dat er veel nieuwe leden HealthTime komen bezoeken. Met het Tien weken Fit programmama, de herfstaanbieding en een studentenactie slagen we er in om veel nieuwe leden kennis te laten maken met HealthTime en het inmiddels unieke HealthTime gevoel. Drink eens een kopje koffie of thee met deze nieuwe mensen, deel je ervaringen over HealthTime tijdens een leuk gesprekje en help de nieuwe leden daar waar je kunt zodat trainen bij HealthTime nog leuker wordt voor iedereen.



### **Body and Mind trainingen**

In deze hectische wereld vol druk en spanning ervaren heel veel mensen dat zij het gevoel van ontspanning kwijt zijn geraakt. Het gevolg kan zijn verkramping van spieren, een opgejaagd gevoel, een verstoorde ademhaling, verminderde of juist overdreven eetlust, slaapstoornissen en een vermoeid gevoel gedurende de gehele dag. Voor die mensen heeft HealthTime de deskundigheid die we op dat gebied hebben aan elkaar geknoopt en lanceren we vanaf september een nieuw product, nl. het Body en Mind trainings- en begeleidingsprogramma.

In 13 weken ga jij met dit programma aan de gang en word je begeleid naar een fitter en meer ontspannen bestaan.

Kernelementen uit dit programma zijn:

- ✓ Individueel intakegesprek en vaststellen doelstellingen;
- ✓ 1 speciale groepstraining per week o.l.v. Sandra, Cheryl of Iris;
- ✓ 3 groepsvoorlichtingsbijeenkomsten op gebied van leefstijl, inventarisatie van risicofactoren en zelfmanagement.

Voor leden met een normaal abonnement kost deze extra training € 125,- en voor leden met een combi abonnement kost deze training € 92,50. Je kunt je inschrijven via ons e-mail adres: [info@healthtime.nl](mailto:info@healthtime.nl). Begin september nemen we dan contact met je op over de afspraken die we met elkaar gaan maken.

### **Aanbieding van de maand**

Op veler verzoek zijn er nieuwe HealthTime shirts in een nieuwe kleur en in alle maten. De shirts blijken zeer in trek en daarom bieden wij deze graag aan voor een speciale herfstprijs.

**Het HealthTime t-shirt van €12,95 voor €9,95**



## De HealthTime App

Zoals jullie wellicht weten hebben we sinds enige tijd onze eigen HealthTime App. Een handig instrument dat wij graag inzetten om de service naar onze leden te vergroten.

### Wat kun je er mee?

- ✓ Beheert uw testgegevens
- ✓ Opslag van uw trainingsprogramma
- ✓ Toegang tot nieuwe oefeningen
- ✓ Overzicht van lesrooster
- ✓ Digitale ledenpas



In onze aparte brochure, verkrijgbaar bij het trainerspoint, hebben wij precies beschreven hoe je de App kunt downloaden en stimuleer jezelf en de andere leden tot het gebruik ervan.

## Personal training

In veel sportscholen is er een tendens dat veel leden behoefte hebben aan meer individuele begeleiding. Nu realiseren wij dat jullie terecht bij HealthTime op dit gebied al behoorlijk verwend zijn, maar toch denken wij dat er een behoefte is voor een aantal leden om de voordelen van personal training te ervaren. Daarom doen wij onze vaste leden een mooi aanbod.

In de maanden juli – augustus en september kun je nu gebruik maken van het aantrekkelijke PT-kennismakingspakket. Voor € 99,- kun je 4x gedurende een uur gebruik maken van één van onze deskundige personal trainers. Het is ook mogelijk om z'n tweetjes hiervan gebruik te maken en dan worden uiteraard de kosten gedeeld.

## Oefening van de maand



## De ab rol outs

Kom de knieën zitten, pak de wieltjes vast en door middel van een rol beweging tot een rechte plank.

## Wist je dat, ....

- ..... HealthTime sportmassages aanbiedt voor € 25,- per half uur;
- ..... De trouwe leden die nog geen T-shirt hebben ontvangen er binnenkort één krijgen;
- ..... We in de herfst en winter weer tal van extra activiteiten gaan organiseren;