

HealthTime VoorjaarsNieuws 2018

Inhoudsopgave

- Inleiding
- Paas party
- Openstelling feestdagen 2018
- Personal Coaching
- Voorjaars- en zomer aanbiedingen bij HT
- Extra activiteiten
- Schrijf eens een leuk bericht op social media
- Scannen van je pas



Inleiding

Tijdens het schrijven van deze Nieuwsbrief is het voorjaar begonnen. Met een schraal zonnetje aan de hemel ervaar ik een klein beetje het lentegevoel. Voor HealthTime betekent het lentegevoel dat we met elkaar weer de lente- en zomer energie terugbrengen in de trainingszaal en dat we jullie actief gaan helpen om te ontwaken uit je koude en lange winterslaap. Kortom: we gaan met elkaar aan het werk. Laat je daarbij inspireren door je trainer en stel nieuwe aantrekkelijke trainingsdoelen op, die het trainen nog leuker en effectiever maken. We willen daarbij een afspraak maken: “train altijd met een lach op je gezicht en ervaar de kracht van gezond bewegen”. In deze Nieuwsbrief informeren wij jullie over de extra activiteiten die wij de komende periode organiseren.

Verras jezelf, kies voor iets anders, kom uit je comfort zone en doe mee aan een van de uitdagende en inspirerende activiteiten.

Paas party

Op zaterdag 31 maart organiseren wij een feestelijke Paas party, waarin wij jou gaan verrassen. Vanaf 11.00 uur zullen we jullie zowel een aantrekkelijk indoor- als outdoor programma voorschotelen o.l.v. Simon en Cindy. Simon zal jullie trakteren op een uitdagende en inspirerende paaswandeling, waarbij onderweg tal van oefeningen zullen worden uitgevoerd. Als kers op de taart zullen jullie onderweg ook op zoek gaan naar de HealthTime eieren. Ondertussen zal Cindy in de trainingsruimte een gevarieerd trainingscircuit aanbieden, waarin je met je trainingsmaatjes vooral oefeningen gaat doen die je waarschijnlijk nog nooit gedaan hebt. Voor iedere deelnemer aan de Paas party organiseren wij vanaf ca. 12.00 uur een Paasbrunch, waarbij de Paasstol en eieren natuurlijk niet zullen ontbreken. Wij denken dat je tijdens onze Paasparty niet mag ontbreken en rekenen op een grote deelname. **Schrijf je wel vooraf even in op één van de inschrijf formulieren in de zaal.**

Openstelling Feestdagen 2018

Dit jaar hebben we gekozen voor de volgende openstellingen:

-vrijdag 30 maart	Goede Vrijdag	zijn wij de gehele dag geopend
-maandag 2 april	2 ^e Paasdag	zijn wij geopend van 09.00 uur tot 13.00 uur
-vrijdag 27 april	Koningsdag	zijn wij geopend van 09.00 uur tot 13.00 uur
-zaterdag 5 mei	Bevrijdingsdag	zijn wij geopend van 09.00 uur tot 13.00 uur
-donderdag 10 mei	Hemelvaartsdag	zijn wij geopend van 09.00 uur tot 13.00 uur
-maandag 21 mei	2 ^e Pinksterdag	zijn wij geopend van 09.00 uur tot 13.00 uur

Personal Coaching

We zijn dit jaar gestart met het aanbieden van ons Personal Coachings product. Een product dat voor iedereen toegankelijk is en onderdeel uitmaakt van je abonnement. Wij hebben vastgesteld dat er inmiddels en flink aantal van de ruim 600 leden gebruik maakt van dit product, maar wij stellen ook vast dat er nog velen van jullie zijn die wel een nieuwe persoonlijke trainingsprikkel kunnen gebruiken. Maak daarom een afspraak met één van de trainers en laat je inspireren door nieuwe oefeningen en nieuwe doelen. Nog even voor de volledigheid:

- *Wat houdt het traject in?*

Bij aanvang van het lidmaatschap maken wij een afspraak voor een HealthCheck en stellen we de persoonlijke trainingsdoelen vast. Tevens maken wij een trainingsprogramma waarmee we de training starten.

Vervolgens voeren we na 6 weken een hertest uit, waarbij we samen met jou beoordelen of het noodzakelijk is de trainingsdoelen te wijzigen en/of er een nieuw trainingsprogramma gewenst is. Het principe van de hertestmogelijkheid herhalen we daarna iedere 6-12 weken, zodat jij in ieder geval 4 momenten per jaar aangeboden krijgt, die ervoor zorgen dat je training afgestemd is op jouw wensen en doelen. Je zult telkens met de trainers hiervoor afspraken maken en er wordt een individuele afspraak met je gemaakt. Aangezien de trainer hiervoor speciaal tijd reserveert, is het belangrijk dat je je houdt aan deze dag/tijd of ruim van te voren de afspraak annuleert.

HealthTime zorgt op deze wijze voor een persoonlijke touch en daarmee maken wij het verschil.

Doe je mee? Maak dan snel een afspraak voor een hertest.

Voorjaars- en Zomeraanbiedingen bij HealthTime

Wij willen onze vaste en trouwe leden dit voorjaar en komende zomer graag verrassen. Als je tussen **21 maart en 21 september** je lidmaatschap verlengt voor de duur van 6 maanden, ontvang je van ons een gratis VOUCHER voor een intensieve sportmassage van 30 minuten. Verleng je je abonnement voor een jaar? Dan ontvang je van ons een VOUCHER voor twee sportmassages.

Het effect van een goede (sport) massage is al lang bekend. Naast gezond bewegen is gezond ontspannen minstens zo belangrijk en bij een optimale verzorging van je eigen lichaam hoort ook af en toe een moment, waarop jij je spieren heerlijk laat verwennen via een stevige en ontspannende massage. Rebecca, een van de trainers, heeft met succes een aantal opleidingen afgerond op het gebied van massage en biedt daarom nu deze massages aan.

Naast dit gratis aanbod kun je natuurlijk altijd een extra afspraak maken. Je kunt kiezen uit een sportmassage, een ontspanningsmassage, een hot stone massage of een Ayurveda massage. De prijs voor een massage van 30 minuten bedraagt € 25,-.



Extra activiteiten

De HealthTime Roei Challenge

In de **week van 12 t/m 17 april 2018** kiezen we definitief voor het voorjaar en gaan we met z'n allen roeien. Je kunt in die week zo vaak als je wilt 1 km roeien in een zo snel mogelijke tijd. Uiteraard vindt er op de uitslag een leeftijd correctie plaats, zodat iedereen kans maakt om te winnen. Voor de winnaars ligt er een leuke prijs te wachten. Aanmelden is niet nodig.

De HealthTime trainingschallenge maand

In de hele maand mei stimuleren wij ieder trainingsbezoek van jullie. Wij dagen jullie uit om zoveel als mogelijk te komen trainen en ieder trainingsbezoek wordt gehonoreerd met een stempel op onze grote HealthTime Stempelkaart. De leden met het meest aantal trainingsbezoeken zullen worden beloond met en aantal fraaie prijzen, terwijl wij voor ieder trainingsbezoek dat wordt geregistreerd op de Stempelkaart een bedrag per training zullen doneren aan een goed doel. Op deze manier wordt jullie inspanning dubbel beloond. Je wordt fitter en wij steunen onze zieke medemensen.

Bring a Friend actie

Vanaf 1 juni tot 1 september kunnen jullie weer vrienden, burens, kennissen, collega's of familie uitnodigen om samen te komen trainen. Gedurende een gratis introductieweek kunnen jouw vrienden kennismaken met alles wat HealthTime te bieden heeft. Als ze daarna kiezen voor een zomer abonnement (2 maanden gratis trainen) ontvang jij als blijk van waardering ook een gratis extra trainingsmaand. Volgens ons een prachtige win-win, die ons altijd weer veel nieuwe en leuke leden oplevert en bij jullie het trainingsplezier vergroten.

Gratis groepstrainingen voor alle leden

Voor alle leden stellen wij onze groepslessen open en kun je kiezen voor een gratis deelname, zodat je nog meer trainingsplezier gaat ervaren.

In de periode van **1 juli tot 15 augustus** kunnen jullie onbeperkt meedoen aan de door ons georganiseerde lessen. Kijk voor het actuele lesaanbod op het rooster, te vinden op onze website www.healthtime.nl en in de bijlage.

✚ Schrijf een leuk bericht op social media

Zoals jullie weten is mond-tot-mondreclame voor ons de beste reclame. Tevreden leden zijn onze beste ambassadeurs en fans. Gelukkig hebben we veel fans en daar zijn wij blij mee. Jij zou ons kunnen helpen door eens een leuke ervaring te posten op social media of eens een berichtje op papier te zetten, dat wij dan plaatsen op onze website. Wil je dat een keer voor ons doen? Heel graag, wij waarderen jullie support!



✚ Opnieuw aandacht voor het scannen van je HealthTime pas

Om ons mooie sportcentrum goed te kunnen managen en leiden hebben we behoefte aan een goed en correct inzicht in de ledenbezetting per dag en per dagdeel. Met die informatie kunnen we dan eventueel op drukke tijden extra trainers inzetten of juist een groepsles verplaatsen naar de groepslessenzaal naast de lift. O.a. om deze redenen is het waanzinnig belangrijk dat jullie consequent scannen, zodat we kunnen inspelen op actuele ontwikkelingen. Daarnaast vinden wij het natuurlijk ook belangrijk dat we inzicht hebben in jullie trainingsfrequentie en wanneer het weer tijd is voor een hertest. Heb je (nog) geen pasje? Meld het bij de trainer!

Tenslotte wenst het hele HealthTime team jou een fantastisch voorjaar en een goede zomer.