

HealthTime ZomerNieuws 2017

Inhoudsopgave

- Inleiding
- Zomerooster 2017
- Outdoor Bootcamp 15 juli a.s.
- Groepstrainingen 10-rittenkaart
- Body and Mind
- Bring a Friend
- HealthTime App
- Facebook
- Personal training



Inleiding

De zomer is in volle gang, iedereen ervaart alweer de vakantieriebels en je kunt de energie die de zon veroorzaakt bijna ruiken. Voor ons is het traditiegetrouw dat we in deze periode nieuwe plannetjes bedenken, ons creatieve brein pijnigen en nadenken over wat we onze leden de komende periode gaan aanbieden op gebied van sport, beweging en ontspanning. In deze Nieuwsflits zullen we jullie meenemen in deze gedachten en zijn wij ook benieuwd naar jullie wensen en ideeën. Laat ons weten waar jouw behoeften liggen op gebied van training en wij zullen er alles aan doen om daar invulling aan te geven.



Zomerooster 2017

Vanaf deze week heeft het inmiddels bekende zomerooster zijn intrede gedaan. Dat betekent dat er een klein aantal groepstrainingen is komen te vervallen en dat er soms een aanpassing in het tijdstip heeft plaatsgevonden. Ook is er een aantal trainingen “op aanvraag” gezet, d.w.z. dat bij voldoende aanwezigheid van deelnemende leden de trainer de les aanbiedt. Bij onvoldoende deelname zal de trainer beschikbaar zijn in de trainingszaal om alle leden bij te staan tijdens hun training. Op deze manier zetten wij de trainer(s) efficiënt in en kun je bijv. wat makkelijker een evaluatieafpraak maken als het gaat om het bespreken van je trainingsdoelen.

Als bijlage bij deze Nieuwsflits ontvang je het zomerooster 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.

In de evaluatie van ons groepsprogramma valt het ons op dat nog slechts een klein deel van onze leden de groepstrainingen bezoekt, terwijl het juist zo leuk en inspirerend is.

Daarom bieden wij voor **alle leden** een **ZOMERCADEAUTJE** aan. In de maand augustus mag ieder lid gratis en onbeperkt deelnemen aan de groepstrainingen.



Outdoor BootCamp voor iedereen op zaterdag 15 juli a.s.

Op zaterdag 15 juli organiseren wij voor alle thuisblijvers een unieke BOOTCAMP. Tijdens deze drie uur durende activiteit nemen Simon en Cindy jullie vanaf 09.00 uur mee en laten jullie op een leuke, gezellige en voor iedereen haalbare wijze kennismaken met alle facetten van een BOOTCAMP.

Wat te denken van loopscholing, oefeningen op en rond bankjes en boomstammen, groepsestafettes en een "challenge" aangaan met alles wat je onderweg tegenkomt. De trainingsprikkel wordt afgestemd op jouw mogelijkheden, dus denk niet direct "dat is toch niets voor mij"!!

Om 12.00 uur sluiten we af met een lekker bakkie koffie of glaasje fris bij restaurant de Molenplas.

Oh ja, schrijf je vooraf even in op één van de intekenlijsten en we verzamelen om 09.00 uur op de P-plaats voor restaurant de Molenplas. Gaan we elkaar treffen?



Groepstrainingen 10-rittenkaart

Vanaf september gaan we op jullie verzoek werken met een 10-rittenkaart voor deelname aan de groepstrainingen. Gelukkig is er een behoorlijk aantal leden die via een COMBI-abonnement al deelnemen aan onze groepstrainingen voor een meerprijs van maximaal € 8,- per maand. (afh. van abonnement)

Toch zijn er leden die minder dan 2x per maand willen deelnemen en daarvoor gaan we een 10-rittenkaart systeem invoeren voor € 40,-.

Deze 10-rittenkaart geeft het recht op deelname aan alle groepstrainingen behalve de body en mind activiteiten, waarover later in deze Nieuwsflits meer informatie.

Kortom: Maak in augustus uitgebreid gratis kennis met de groepstrainingen en maak vanaf september je keuze voor een upgrade naar een combi-abonnement of schaf een 10-rittenkaart aan.



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 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. Begin september nemen we dan contact met je op over de afspraken die we met elkaar gaan maken.



“Bring a Friend” actie -onze succesvolle zomeractie-

Wat is er leuker dan samen met een vriend, buurman/vrouw, collega of familielid te trainen in deze zomermaanden. Om het samen trainen te stimuleren onder onze leden bieden wij jou de mogelijkheid om met de “Bring a Friend” actie een nieuw lid te introduceren bij HealthTime. Hij/zij mag één maand gratis met jou meetrainen. Na deze maand besluit jouw “Friend” of hij/zij lid wordt en als hij/zij dan een lidmaatschap afsluit voor zes maanden ontvang jij een gratis trainingsmaand.

Als het nieuwe lid een jaarabonnement afsluit krijg jij zelfs een bonus van twee maanden gratis trainen. Hoe leuk kan samen trainen dus zijn! Maak gebruik van deze actie en introduceer een nieuw lid.

Tenslotte,....Het lid dat per 1 september de meeste nieuwe leden heeft aangebracht (minimaal 2) ontvangt daarnaast en gratis hotelovernachting ergens in Nederland.

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 vermeld 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.

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 september weer tal van extra activiteiten gaan organiseren;
- Dat wij jullie binnenkort vragen om een tevredenheidsenquête / behoeftepeiling in te vullen om onze service en diensten eventueel aan te kunnen passen aan jullie wensen.