



HealthTime WinterNieuws 2017

Inhoudsopgave

- Inleiding
- X-mas party
- Openstelling feestdagen 2017
- Winter wandelingen
- Personal Coaching
- Massages bij HT
- Extra activiteiten
- Uitkomsten KTO
- Schrijf eens een leuk bericht op social media
- Scannen van je pas



1. HealthTime WinterNieuws

Inleiding

Zojuist brengt de Nieuwslezer het nieuws dat we vannacht de eerste nachtvorst gaan krijgen. Dat betekent winter en handschoenen aan en ijskrabbers in de aanslag. Ook HealthTime maakt zich op voor een mooie winter, waarin we met jullie veel bijzondere momenten willen beleven op het gebied van training, plezier en ontspanning. In deze Nieuwsbrief informeren wij jullie met plezier over onze activiteiten. Wij verwachten een massale opkomst bij onze Kerstviering en heffen graag een glaasje glühwein of een gezonde smoothie op een mooi en vooral gezond en fit 2018.

'Let's surprise each other and join the party'



🎄 X-mas party

Op **dinsdag 19 december** organiseren wij een feestelijke X-mas party, waarin wij jou gaan verrassen. Vanaf 18.00 uur zullen we in de trainingsruimte diverse korte work-outs verzorgen. Lekker trainen en je laten inspireren door wat onze trainers je te bieden hebben. Vanaf 20.00 uur zullen we de lichten wat doven en zullen we onder het genot van een drankje en een Kerstkransje jou trakteren op een echt Kerstcadeautje, welke we onder de boom leggen. Met leuke kerstsongs zullen we zorgen voor de juiste sfeer en kijken we met elkaar terug op een mooi 2017. Wij rekenen op je komst, aarzel niet en neem je partner, vriend/vriendin of collega mee.

🎄 Openstelling Feestdagen 2017

Dit jaar hebben we gekozen voor de volgende openstellingen:

- maandag 25 december: GESLOTEN
- dinsdag 26 december: OPEN VAN **09.00 – 13.00 uur**
- maandag 1 januari: GESLOTEN

🚩 HealthTime winterwandelingen

Ook dit jaar verzorgen wij weer een aantal attractieve en verrassende winterwandelingen voor jou. Op diverse locaties genieten we van de kou, de natuur en natuurlijk de koffie. Wij rekenen op een massale opkomst.

- Zaterdag **13 januari** vertrek **09.30 uur** vanaf HT (duur ca. 2uur)
- Zaterdag **10 februari** vertrek **09.30 uur** vanaf P-plaats wandelbos Groenendaal Heemstede (duur ca. 2 uur)
- Zaterdag **10 maart** vertrek **09.30 uur** vanaf P-plaats Duingebied Pannenland Vogelenzang (duur ca. 2 uur)

🚩 Personal Coaching

HealthTime gaat in 2018 opnieuw extra aandacht besteden aan ons Personal Coaching product. Wij vinden het belangrijk dat ieder HealthTime lid kan rekenen op de juiste begeleiding. Om die reden bieden wij alle leden graag het Personal Coaching traject aan.

- *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 iedere 8-10 weken een zgn. 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 hertest mogelijkheid herhalen we iedere 8-10 weken, zodat je in ieder geval 5 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. Het is daarom belangrijk, dat je je ook aan die afspraak houdt, omdat de trainer speciaal tijd voor jou reserveert.

HealthTime biedt op deze wijze persoonlijke aandacht op maat. Doe je mee?

🚩 Massages bij HealthTime

HealthTime breidt haar dienstverlening uit en biedt vanaf 1 december voor alle leden de mogelijkheden om een massage te ondergaan als aanvulling op alle trainingsinspanningen. Het effect van een goede (sport) massage is al lang bekend.

Je kunt binnenkort kiezen uit een (sport)massage, een HOT STONE massage (vanaf januari) of een Ayurveda massage (vanaf februari)

De prijs voor een massage van 30 minuten bedraagt € 25,-.

Vraag Rebecca naar de mogelijkheden en ervaar de voordelen van een regelmatige massage voor je lichaam.



Extra activiteiten

FOAM ROL week:

De week van 8 t/m 13 januari 2018 zal in het teken staan van de Foam Roller. De trainers zullen je in deze week helpen bij het gebruik van de Foam Roller en wijzen op de voordelen ervan.

De Foam Roller is uitermate geschikt voor het zelf behandelen van o.a. stijve spieren. Belangrijk is echter wel dat je de technieken op de juiste manier uitvoert. Laat je inspireren en informeren en vraag naar de mogelijkheden.

Hoe Fit is mijn LIJF challenge week:

- *Wat houdt de "Hoe FIT is mijn LIJF" Challenge in?*

De "Hoe FIT is mijn LIJF" Challenge daagt ieder lid van HealthTime uit om op een veilige manier te ontdekken hoe het staat met de eigen fitheid. Bent je echt zo fit als je denkt of kunnen we met nieuwe doelen nog meer trainingsresultaat gaan bereiken? De test is zo ingericht dat deze voor iedereen toegankelijk is.

Je doet vijf verschillende oefeningen, welke allemaal 20 keer herhaald moeten worden in een zo kort mogelijke tijd. Wij noteren van alle deelnemers de totaaltijd en houden in de beoordeling rekening met o.a. leeftijd en mate van getraindheid. Je mag gedurende de hele week je eigen tijd proberen te verbeteren door opnieuw deel te nemen. Uiteindelijk telt jouw snelst gerealiseerde tijd.

Aan het einde van de week zullen er twee winnaars zijn, één bij de mannen en één bij de vrouwen. Wij zullen de twee winnaars bekend maken en zij zullen ook een leuke prijs ontvangen. Tevens eren wij de winnaars door op social media een post te plaatsen met foto (indien gewenst).

- *Wanneer?*

Je kunt van **5 t/m 10 februari 2018** deelnemen en daarvoor is het maken van een afspraak niet nodig. Veel plezier, beweeg veilig en laat u uitdagen!!



🚩 **Roei Challenge**

In de week van 5 t/m 10 maart 2018 proeven we aan het voorjaar en gaan we met z'n allen roeien. Je kunt in die week, zo veel 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.

🚩 **Uitkomsten Klanttevredenheidsonderzoek (KTO)**

Wij presenteren met trots onze uitkomsten van ons Klanttevredenheidsonderzoek 2017. Voor ons is het altijd weer fijn om jullie mening te horen over tal van belangrijke onderwerpen. Wij zetten graag de belangrijkste uitslagen op een rijtje.

- *Kwaliteit van HealthTime*

Jullie waarderen onze kwaliteit! Bij ca. 80% van onze leden scoren wij een 8,6. Een prestatie waar wij best trots op zijn.

- *Groepstrainingen*

Worden zeer enthousiast ontvangen en jullie zijn zeer tevreden over de kwaliteit van de trainingen. AANBEVELING: meer aanbod en dan denken aan CoreFUN en HIIT training. Deze groepstrainingen gaan wij vanaf 2018 aanbieden in ons lesprogramma!!

- *Wat is de reden waarom jij bij HealthTime traint?*

Ruim 80% van onze leden traint bij ons met als primaire doel om gezond te blijven en een betere conditie te krijgen, terwijl ruim 30% dit doet om een medische reden, zoals het hebben van een chronische aandoening.

- *Wat zijn onze sterke punten?*

Unaniem wordt door jullie aangegeven dat jullie de sfeer en de persoonlijke betrokkenheid – professionaliteit van onze trainers waarderen.

- *Wat kunnen wij verbeteren?*

Hierbij hebben jullie een aantal aandachtspunten benoemd, die we gaan evalueren en waar nodig verbeteracties op gaan inzetten. Aandachtspunten zijn o.a.: logistieke planning van de groepslessen in de fitnesszaal, regelmatig hertest momenten, zodat er inzicht komt in het huidige conditieniveau en het uitbreiden van het groepslessenaanbod.

🚩 **Schrijf eens 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 een leuke ervaring te posten op social media ('like' of 'share' onze Facebookpagina) of stuur ons een berichtje met jouw ervaringen, zodat we die op onze website kunnen plaatsen.

Alvast bedankt voor jullie support!



🚩 **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 **uiterst 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.

Tenslotte wenst het hele HealthTime team jou een fantastisch Kerstfeest en een supergezond 2018!!



“Push yourself, because nobody else is going to do it for you”