

Januari 2018



## Eerste nieuwsbrief Bodystyle Healthcentre

### BESTE LEDEN

Als eerste willen wij iedereen een gezond en sportief 2018 wensen.

Als Bodystyle Healthcentre zijnde hopen we dat iedereen zijn persoonlijke doelen gaat halen zowel binnen als buiten de sportschool.

### NIEUWTJES BODYSTYLE HEALTHCENTRE

We hebben poweryoga toegevoegd aan het groepslesrooster! De poweryoga op dinsdagavond is een mooie toevoeging aan het lesrooster. Deze les wordt gegeven door Cobie. Power Yoga is vooral geschikt voor de Yogi die zich graag met het lichamelijke deel van de Yoga bezighouden, en minder met het geestelijke- en religieuze deel.

Power Yoga richt zich vooral op het combineren van alle verschillende soorten oefeningen binnen de Yoga. Deze oefeningen worden vervolgens naar keuze van de Yoga docent gemixt en toegepast in de Power Yoga les.

**De Power Yoga les is op dinsdagavond in Venlo van 20.00—21.00 uur.**



De Zumba in Venlo op  
dinsdag van 19.00 tot  
20.00 uur. In Blerick op  
donderdag van 10.00 tot  
11.00 uur

### IN DIT NUMMER

Mailadressen .....	2
Afslankonderzoek .....	2
Feit of Fabel .....	3
Zumba .....	4
Gladiator .....	4
Workout v.d. maand .....	5
Juice Corner .....	5
Volgende nieuwsbrief .....	6

### INTERESSANTE INFORMATIE

- Nieuwe lessen
- Voeding + Training
- Afslankonderszoek
- Parkeren Bodystyle Venlo

## DOORGEVEN VAN DE CORRECTE MAILADRESSEN



**Wij willen iedereen vragen om het huidige mailadres door te geven, We hebben van iedereen een mailadres ontvangen bij aanmelding, maar het is voor ons belangrijk dat we het recente mailadres hebben. Dit i.v.m. de communicatie naar klanten over bv. betalingsverkeer of de nieuwsbrief.**

### Lynn's FitSupport

#### NU OOK IN VEN- LO PARKEREN MET PARKEER- SCHIJF

Sommigen van jullie wisten het misschien al, andere misschien nog niet. Sinds 1-1-2018 zijn de parkeerplaatsen bij Bodystyle blerick (voor het pand!) afgezet met blauwe strepen, dit houdt in dat het blauwe parkeerzones zijn geworden en dat u hier een parkeerkaart voor nodig heeft. Houdt hier dus rekening mee als u met de auto naar de sportschool wilt komen. Op onze parkeerplaats is het uiteraard vrij Parkeren.

Mijn naam is Lynn Zetsen, ik ben fysiotherapeut en tevens eigenaar bij fysiotherapiepraktijk Lynn's FitSupport. Een fysiotherapeut is dé specialist op het gebied van de wervelkolom, gewrichten, spieren, pezen, etc. Lynn's FitSupport behandelt cliënten met als doel hun klachten te verhelpen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Wat kunt u van een consult verwachten? Een behandeling bestaat over het algemeen uit manuele technieken, oefentherapie, taping, massage en/of advies op maat. Bij een eerste behandeling horen hier ook een screening, een intakegesprek en een lichamelijk onderzoek bij. Binnen de praktijk staat de cliënt centraal en wordt snelle patiëntenzorg, kwaliteit en deskundigheid erg belangrijk gevonden. Hierbij is vriendelijkheid en het vertrouwelijk omgaan met gegevens natuurlijk vanzelfsprekend. Dus heeft u bijvoorbeeld nek- of rugpijn, een knieblesure of een andere klacht, kom dan gerust even binnenlopen of neem contact met me op!

Mijn contactgegevens:

Telefoon: 06 22 12 58 79

E-mail: [info@lynnsfitsupport.nl](mailto:info@lynnsfitsupport.nl)

Website: [www.lynnsfitsupport.nl](http://www.lynnsfitsupport.nl)

## Balans en Voeding

### Rob Visscher

Mijn naam is Rob Visscher en ik ben gewichtsconsulent en fytotherapeut (kruidengeneeskunde) en mijn praktijk ligt in het centrum van Blerick, op de eerste Graaf van Loonstraat 3a en dat is dichtbij Bodystyle (ongeveer 150 meter)

Ik begeleid, coach en geef voedingsadviezen aan mensen die willen afvallen of willen aankomen. In veel gevallen wordt dat deels of zelfs helemaal vergoed door de zorgverzekeraars.

Er is een grote groep mensen in Nederland, die ondanks hun goede wil, zoals sporten en gezonde voeding toch niet, of nauwelijks af kunnen vallen.

En juist deze problematiek is mijn specialisatie geworden de afgelopen jaren en mijn motto is: Iedereen moet kunnen afvallen!

Ik ga in de toekomst samenwerken met Bodystyle Healthcentre Blerick en ik zal daar op verschillende dagen en tijden aanwezig zijn voor de zogenaamde 20 minuten gesprekken en tijdens deze gesprekken zal ik mijn werkwijze toelichten en kunt u ook vragen stellen.

### Studio's in Blerick.

De leden in Blerick hebben gehoord dat er boven de sportschool flink verbouwd wordt. Per 1 maart zijn de studio's klaar en zullen de werkzaamheden daar klaar zijn.

#### FEIT OF FABEL

“VROUWEN WORDEN TE  
BREED VAN KRACHT-  
TRAINING”

Veel vrouwen durven niet fanatiek aan krachttraining te doen omdat zij bang zijn om te breed te worden en mannelijk te ogen. Dit is één van de grootste fitness fabels van dit moment onder de vrouwen. Dames, dit zal echt niet gebeuren. Wanneer je als vrouw zijnde aan krachttraining doet zal je juist strakker in je vel komen te zitten en de vrouwelijke rondingen benadrukken. Testosteron, het mannelijke hormoon, is voornamelijk de oorzaak van de toename in kracht en spiermassa bij mannelijke krachtssporters. Bij vrouwen vinden we dit hormoon veel minder in het lichaam, waardoor die mannelijke spiermassa niet zo snel bereikt wordt. Wel zal zware krachttraining helpen bij het krijgen van strakkere billen, buik en benen.

Dat wil elke vrouw toch!!!

## WELKE PRODUCTEN KUN JE HET BESTE ETEN NA EEN TRAINING:

Om ervoor te waken dat het lichaam de eiwitten uit de spieren gaat gebruiken als brandstof is het dus ontzettend belangrijk dat je voldoende eet direct na de training. De spieren in het lichaam maken pas weer nieuwe spiercellen aan wanneer ze voorzien zijn van voldoende glycogeen. Denk hierbij aan proteïneshakes, Train je meer in de avond dan is het beter om magere franse kwark te eten omdat deze langzame eiwitten bevat.

Daarnaast zorgen snelle koolhydraten voor een minder hoge aanmaak van het stresshormoon Cortisol. Fitness en krachttraining zorgen voor een zware impact op het lichaam, waardoor het cortisol gaat aanmaken. Dit hormoon breekt spieren af en met de snelle koolhydraten direct na de training voorkom je voor een groot deel dit proces. Denk hierbij aan bananen, rozijnen, peren, witte rijst of zoete aardappel.

## ZUMBA LESSEN

De Zumba lessen in Venlo en Blerick zijn van start gegaan met onze nieuwe instructrice Coby.

Zumba is een heerlijke dansles die je zeker een keer geprobeerd moet hebben. Merengue, salsa, samba, cumbia, reggaeton en top 40; alle dansstijlen komen aan bod. Geen moeilijke pasjes. Gewoon lekker dansen en calorieën verbranden.

### Lestijden Venlo

- Dinsdag 19.00-20.00 uur.

### Lestijden Blerick

- Donderdag 10.00 - 11.00 uur.



## GLADIATOR

De gladiator Workout is een indoor bootcamp Workout op tijd.

Elke week is er een andere trainingsvorm:

Dit kan bijvoorbeeld 10 x 1 min. Werken zijn met steeds 15 sec pauze tussendoor. Na een ronde heb je 2 minuten pauze en dan doe je de 10 oefeningen nog een keer.

Een andere vorm is 4 minuten werken en dan 2 minuten pauze. Dit dan 5 keer. Of de Tabata workout. (zie de volgende pagina).

Het staat garant voor veel calorieën verbranden, spieropbouw en het verbeteren van de conditie. De oefeningen zijn elke week anders waardoor de les elke keer een uitdaging is.

## WORK-OUT VAN DE MAAND

### Tabata training

Wat heb je nodig:

Het beste is een fitness timer app. Hierbij kies je voor de Tabata functie. Dit betekent 20 seconden werken en dan 10 seconden rust. 8 sets en dan 2 minuten rust.

Het is de bedoeling dat alle sets met hetzelfde gewicht gedaan worden. In de laatste set maak je minder herhalingen, als je het juiste gewicht hebt gekozen. Bij de meeste oefeningen is het verstandig om de helft van het gewicht te gebruiken waarmee je normaal 10 herhalingen maakt.

De trainingmethode is ideaal om vet te verbranden en te gaan voor een enorme pomp.



## JUICE CORNER

Bij onze horecafaciliteit kunt u vrijwel alle warme en koude dranken bestellen van koffie en thee tot verse jus d'orange en eiwitshakes, en vrijwel elke denkbare en gangbare energiedranken (denk aan carnitine en energy up dranken). Ook zijn er verschillende soorten snacks (Proteïne bars) en energiebrengers (energy cakes) te verkrijgen. Het is de ideale plaats om na het sporten bij te komen, en om met uw medesporters even bij te praten onder het genot van een kopje koffie (dat tevens gratis is voor de deelnemers van onze groepslessen).

Ook verkopen wij in de juice corner verschillende soorten maaltijden denk aan bijv. een Panini chicken die belegd is met: gegrilde kip, kaas en paprika met een lekker slaatje aan de zijkant, tot een heerlijke salade Fish met: tonijn, Olijven, kappertjes, sla, tomaat en ui.



## BIJ U IN DE ORGANISATIE

Omdat we het belangrijk vinden dat iedereen een kans moet krijgen om fysiek en mentaal aan zijn of haar gezondheid te werken, bieden wij een breed scala aan activiteiten en diensten. Het unieke all-in concept zorgt ervoor dat u binnen ons centre altijd een afwisselend aanbod treft. Zowel in Venlo als in Blerick.

Voor meer informatie bezoek onze website:

[www.bodystyle-venlo.nl](http://www.bodystyle-venlo.nl).

## VOLGENDE NIEUWSBRIEF

Komende nieuwsbrief houden we u weer op de hoogte van de nieuwe acties binnen Bodystyle Healthcentre. Een van de andere partners van Bodystyle komt aan het woord. Daarnaast willen we nieuwe trends en trainingen uit de fitnesswereld naar voren brengen.

Bodystyle Healthcentre Blerick  
Witherenstraat 1  
5921 GA Venlo  
077-8519963

Bodystyle Healthcentre Venlo  
Tegelseweg 59  
5912 BB Venlo  
077-3518243

