



**Aangepaste  
openingstijden**



**Vanaf**

**1 april 2019**

**OP ZATERDAG  
GESLOTEN**



**Openingstijden  
vanaf 1-4-2019:**

Maandag

8.00 - 12.00

16.00 - 21.00

Dinsdag

8.00 - 12.00

18.00 - 21.00

Woensdag

8.00 - 12.00

16.00 - 21.00

Donderdag

8.00 - 12.00

18.00 - 21.00

Vrijdag

8.00 - 12.00

16.30 - 17.30



**PAASWEEKEND  
GESLOTEN**

van

**Goede Vrijdag  
t/m 2e Paasdag.**

**19 april t/m 22  
april gesloten**



## Training en begeleiding sportieve uitdagers

Al langere tijd begeleidt Hartger sporters die een nieuwe sportieve uitdaging hebben gevonden en daarin professioneel ondersteund willen worden.

De groep sporters, die Hartger begeleidt is zeer gevarieerd: amateur wielrenners, triatleten, (gezondheids)hardlopers en tevens een sporter die in de toekomst mee wil doen aan de Paralympics op het onderdeel Triathlon.

De begeleiding bestaat uit:

- ♦ Het opstellen van een trainingsplan samen met de sporter
- ♦ Een trainingsschema maat
- ♦ Begeleiding tijdens de trainingen
- ♦ Begeleiding op voedingsgebied
- ♦ Het coachen tijdens (trainings)wedstrijden
- ♦ Begeleiding tijdens uiteindelijke doel /wedstrijd.



Hartger 's ervaring tot nu toe: "Heel leuk om te doen! Het is ook mooi om te zien hoe verschillende sporters reageren op hun inspanningen, zowel fysiek als mentaal."

Als je geïnteresseerd bent in deze manier van begeleiden kun je altijd contact met Hartger opnemen.

## Nieuwe groepsles op donderdag Vinyasa Yoga



Op donderdag 25 april om 19.00 uur starten we met een nieuwe yogales: **Vinyasa**.

Wat kun je verwachten?

In de Vinyasa yogales lopen inspannende en ontspannende houdingen vloeiend in elkaar over, op het ritme van de ademhaling. Vandaar dat het ook wel Vinyasa flow wordt genoemd.

Astrid Dhanai zal de Vinyasa lessen gaan geven. Zij volgt momenteel de yogadocentenopleiding, zodat zij haar passie en enthousiasme voor yoga kan delen met anderen.

Wil je dit ook ervaren? Meld je dan aan.

We starten met deze les als er vóór 25 april, 6 aanmeldingen zijn!

## Lezing "voeding voor duursporters" groot succes!

Onlangs gaf Brechje Rankenberg tijdens een lezing, informatie over het belang van goede voeding bij duursport.

De lezing was een groot succes. De 15 aanwezigen hebben de informatie als zeer nuttig ervaren en vroegen gelijk of er nog een lezing komt. Zeker voor herhaling vatbaar!

Wij danken Brechje Rankenberg voor haar inzet en medewerking.