



AGENDA



AANPASSINGEN

FEESTDAGEN

→ Woensdag 5 dec

*Opening 's middags
van 16.00– 18.30 u. *

*GEEN Pilates 19.00u.

→ 24, 25 en 26 dec

GESLOTEN

→ Week 24 –29 dec.

GEEN GROEPS-
LESSEN

→ 31 dec. 2018 en

1 jan. 2019

GESLOTEN

Tijmen vertrekt per 1 december

Hallo allemaal,

Vanaf 1 december heb ik een nieuwe baan. Ik word de Brede school coördinator in de wijk Stadsdennen.

Een geweldig mooie baan voor mij waarmee ik de gymlessen combineer met het aanbieden en organiseren van naschoolse sport-, cultuur- en beweegactiviteiten. Ik ga dit doen op alle basisscholen in de wijk Stadsdennen.

Deze verandering van baan zorgt er wel voor dat ik na ruim 5 jaar afscheid moet nemen van Bewegingscentrum Vrijheid.

Ik heb de afgelopen jaren met enorm veel plezier de klanten mogen begeleiden in het halen van hun sportieve doelstellingen. Natuurlijk zal ik het gaan missen om die laatste druppels zweet er bij iemand toch nog uit te krijgen.

Net zoals altijd ben ik de komende tijd, tot mijn afscheid, gewoon nog te vinden in de fitness!

Groet,
Tijmen.

Wij wensen Tijmen heel veel succes met zijn nieuwe baan.....
..... maar wij gaan hem erg missen!

Hartger & Nelly



Begeleiding sporters



Deze maand het verhaal van Suzanne van Harten, die de Marathon van New York 2018 heeft gelopen op 4 november jl. Ook zij werd vanaf december vorig jaar begeleidt Hartger en Nelly. Ze heeft de marathon zonder problemen uitgelopen in 4.33 uur.

Suzanne, van harte gefeliciteerd met deze prestatie!

Bij aankomst in New York, 2 dagen voor de start van de marathon, schreef ze een verslag waarin ze terugkijkt op haar voorbereiding op de marathon.

Hieronder een samenvatting; het hele verslag staat op onze website.

Een marathon lopen voor mijn 50e' was voor mij een bucketlist 'dingetje' en tegelijkertijd vond ik het interessant te onderzoeken of je als vrouw in de overgang met een maximale sportinspanning en gezond eten de 'aftakeling' van je lichaam kan tegengaan.

In het najaar 2017 ben ik gestopt met (gezelligheids)roken, in december heb ik Hartger als hardloopcoach ingeschakeld en vanaf januari heb ik zijn schema strikt opgevolgd, in combinatie met een voedingsadvies van Nelly.

Nu ben ik dus 11 maanden en een kleine 140 trainingen, zo'n 2000 hardloopuren verder. Naast de vier a vijf hardlooptrainingen ook nog 1x per week een dik uur fanatiek fitness/cardio bij bewegingscentrum Vrijheid.

Werkelijk geen één keer had ik echt zin om te gaan trainen. Al die keren leunde ik op mijn doorzettingsvermogen en discipline.

Niet dat het niet leuk was bij bewegingscentrum Vrijheid. Met het super aardige team daar moet elke sporter zich wel welkom voelen.

En natuurlijk was ik tevreden als ik weer gesport had en te merken, dat mijn lichaam langzaam maar zeker veranderde. Mijn gewicht nam af, mijn vetpercentage idem dito.

En nu zit ik dit dan te schrijven vanuit mijn hotelkamer in New York. Overmorgen heb ik het erop zitten. Vanochtend mijn startnummer opgehaald en zojuist het finish gebied verkend met de op een na laatste training.

Van hieruit wil ik Hartger, Nellie en hun team enorm bedanken voor alle support het afgelopen jaar. Jullie zijn professionele, maar ook zeer betrokken coaches.

