



1-9-2018

**Na de zomer
zijn de
openingstijden
weer aangepast**



**Nieuwe
rooster
groepslessen**



** Gelreweg!
Let op er wordt
bekeurd.**



MyLogiFit-app

**Nieuw in de
app:**



Voedingstips!

Trainingsfilosofie Hartger



“Trainen alleen zorgt voor vermindering van je fysieke prestaties. De combinatie trainen, rusten en eten staat wel borg voor resultaat. De balans tussen deze zaken moet in orde zijn.”

Bij de begeleiding van atleten (zowel de recreatieve- als de prestatiegerichte sporter) biedt Hartger een persoonlijk plan die past bij de wens van de atleet. De cruciale vraag hierbij is ‘wat wil ik bereiken’ en ‘op welke termijn wil ik dat.

Vitia Akkerman heeft onlangs een bijzondere prestatie geleverd op de Triathlon van Almere Hieronder een korte samenvatting hoe zij de begeleiding van Hartger heeft ervaren.

In december 2017 startte Vitia Akkerman met haar voorbereiding op haar sportieve doel: de Triathlon van Almere op 8 september 2018. Zoals zij het zelf verwoordt:



“Ik wilde de triathlon in Almere gaan doen en had me bedacht dat ik dat niet zoals al die andere triathlon’s op zijn ‘janboerefluitjes’ moest gaan doen.

Nee dit zou ik grondig aanpakken met iemand die er verstand van had. Daarvoor ben je bij Hartger aan het goede adres. Zweet en tranen. Maar het wierp zijn vruchten af, mijn lijf veranderde.

Na 9 maanden lang zwemmen, fietsen, lopen, krachttraining, eten (heel veel eten) en lachen (met Hartger en Nelly) heb ik op 8 september jl. meegedaan aan de halve Triathlon van Almere. Ik ben heel tevreden met het behaalde resultaat!

Ik eindigde op de 18de plek in de categorie Vrouwen van 45-50 jaar. Een prachtig resultaat ervan uitgaande dat het hier om een Europees kampioenschap gaat.

Wens je ook begeleiding om jouw sportief gerichte doel te bereiken? Neem dan contact op met Hartger.

Even voorstellen...



Hallo allemaal!

Ik ben Sophie Arends ik ben 17 jaar. 10 september ben ik gestart met mijn stage bij Bewegingscentrum Vrijheid. Mijn stagedagen zijn op de maandag- en woensdagavond. Ik doe de opleiding sport en bewegen op Landstede in Harderwijk en ik zit nu in het 2e jaar. Dit jaar ga ik mijn diploma Fitvak-A halen.

Waarom ik hier stage loop?

Ik heb zelf ook een paar jaar bij Bewegingscentrum Vrijheid gesport en ik vond het altijd leuk om hier te sporten, er hing altijd een hele leuke en fijne sfeer. Ik hoop dit zelf ook door te kunnen geven aan de sporters. Van jongs af aan ben ik al bezig met wielrennen en als ik nog tijd en energie over heb doe dit nog steeds graag. Verder start ik eind september ook nog met de opleiding tot sportmasseur. Ik hoop volgend jaar mijn eigen bedrijf in sport- en ontspanningsmassage te starten.

Milan

Wij zijn blij dat Milan na zijn operatie weer aanwezig is in de fitnesszaal en wij wensen hem succes met zijn herstel.