

## Algemeen

### De zomer is begonnen

De lente is voorbij en de zomer is begonnen. Velen van u bezoeken weer zonnige stranden, gaan lekker uit eten en heerlijk ontspannen. Wij hopen dat u uw lichaam de afgelopen periode weer in topconditie heeft kunnen brengen om strak aan het strand te kunnen verschijnen. Deze periode is meestal niet erg bevorderlijk voor uw gewicht en conditie. Blijf dus vooral door sporten totdat u op vakantie gaat en begin weer met sporten zodra u terug bent. Voor de achterblijvers staat Team Wellfit ook deze zomer gewoon voor u klaar. Let wel op de eventueel aangepaste lesroosters.

Team Wellfit wenst u een goede zomervakantie.

### Onderhoud kleedkamers heren

Binnenkort wordt er onderhoud aan de douches van de herenkleedkamer uitgevoerd. Hierdoor zullen de douches enige dagen minder gebruikt kunnen worden. Het exacte tijdstip geven wij nog aan. Wij vragen hiervoor uw begrip.

## Acties

### Verdien uw lidmaatschap terug!

De laatste maanden hebben wij weer vele nieuwe leden in ons centrum mogen verwelkomen. De meeste hebben zich individueel ingeschreven. Nu is fitness iets waar je de nodige discipline voor moet hebben. Elke keer weer aan de slag om aan je gezondheid te werken. Dit gaat een stuk makkelijker als je met z'n tweeën gaat. Vandaar wederom de actie 'Lid maakt lid'. Indien u een nieuw lid aanbrengt dan ontvangt u een maand lidmaatschap cadeau. Vraag naar de voorwaarden aan de receptie en maak het sporten nog leuker en goedkoper.

### Familievoordeel bij Wellfit

Wilt u met uw familie sporten dan willen wij dit graag stimuleren. Woont u met uw huisgenoten op één adres dan ontvangt u van ons 10% korting op uw abonnement. Vraag aan de receptie naar de voorwaarden.

## Lesinformatie

### Aangepast zomerrooster

De zomer is een periode waarin ook onze instructeurs hun welverdiende rust moeten nemen. In combinatie met een kleinere lesbezetting kan het zijn dat bepaalde lessen niet doorgaan. Indien wij een instructeur voorhanden hebben en er zijn 2 personen voor de les dan gaat deze gewoon door. De lessen waarvan wij nu al weten dat ze vervallen worden op de website en de beeldschermen aangegeven. Wij proberen de lesuitval uiteraard tot een minimum te beperken en bieden eventueel een vervangende les aan.

### Nieuwe lestijd Spinning op zaterdagochtend

Steeds meer zaterdagochtend spinners willen na de les meedoen met de Pilates. Aangezien de tijd tussen de lessen wat krap is wordt de Spinning iets vervroegd. Vanaf 1 juli begint de Spinning op zaterdag om 09.15 uur.

### Nieuwe kwartaallessen ClubJoy

De nieuwe kwartaallessen ClubPower en ClubCycle beginnen volgende week weer. Wees er bij!

### Step wordt BodyShape

De Steps les van woensdagavond wordt met ingang van 1 juli een BodyShape les. Wij hopen hiermee meer mensen op dit tijdstip meer variatie en een leuke les aan te kunnen bieden.

### Uitbreiding lessen CrossFit

De lessen voor CrossFit zijn uitgebreid naar de maandagavond om 19.00 uur en vrijdagavond om 19.30 uur. Eens zin om mee te doen? Praat eens met Tjarco of Dylan! Zij trekken je wel over de streep.

## Personeelsaangelegenheden

### Nieuwe instructrice: Katja van Beek

Hallo! Graag wil ik mij kort aan jullie voorstellen. Ik ben Katja van Beek, 26 jaar, woon in Deventer en heb een dochtertje van 5 maanden. Tot september vorig jaar heb ik bij een ander fitnesscentrum gewerkt. Daar gaf ik groepslessen, fitnessbegeleiding en deed ik ook de administratie. De jaren ervoor heb ik lesgegeven bij Dansschool Vreugd In de Scheg en volgde ik een opleiding tot fitnessinstructeur. Nu kom ik het team binnenkort versterken! Ik heb er al heel veel zin in! De komende tijd ga ik eerst lekker met de groepslessen meedoen. Jullie zullen me dan ook achter de receptie en in de fitnesszaal vinden, later zal ik ook een aantal groepslessen geven. Ik hoop snel kennis met jullie te maken!

Groetjes, Katja.



### Nieuwe instructeur: Dylan Nikkels

Dylan is al geruime tijd als stagiaire werkzaam in ons centrum. Vanaf 1 mei versterkt hij het team ook buiten zijn opleiding. Vanaf 1 september kunt u hem vooral vinden op de fitnessvloer. Ook zal hij Tjarco gaan begeleiden met de CrossFit activiteiten op de maandag en vrijdag avond. Wij feliciteren Dylan met behalen van zijn diploma Fitnessstrainer A, wensen hem veel plezier in ons team en uiteraard veel succes met het afronden van zijn studie.

### Lidy met succes geopereerd

Lidy is weer thuis. Na een succesvolle operatie moet zij eigenlijk aan haar bed worden vastgebonden. Zoals wij Lidy kennen zou zij het liefst morgen weer op de spinningfiets klimmen. Gelukkig hebben we haar hier nog even van kunnen weerhouden. Wij wensen Lidy veel sterkte met haar herstel.

### Vertrek Mirjam

Zoals bekend ging het niet zo goed met de gezondheid van Mirjam. Gelukkig kunnen wij laten weten dat de medicatie lijkt aan te slaan en dat ze in totaliteit aan de beterende hand is. Mede door haar ziekte heeft Mirjam laten weten haar leven op een andere manier in te willen richten. Dit betekent dat Mirjam niet terug zal keren bij Wellfit. Zij zal ons absoluut gaan missen, net als wij haar. Met dank voor haar enorme inzet wensen wij Mirjam en haar partner een gezonde en fijne toekomst.

### Vertrek Jolanda

Ook Jolanda heeft enige tijd geleden aangegeven om verschillende redenen moeite te hebben met lesgeven. Uiteindelijk heeft zij de keuze gemaakt niet op vaste basis aerobics te willen blijven geven. Wellicht kunnen wij nog een beroep op haar doen als invalkracht. Wij respecteren het besluit van Jolanda. Wij bedanken Jolanda voor de vele jaren instructrice in ons team. We hopen dat je toch nog af en toe te zien bent in ons centrum.

## Wellfit Medical!Fit Center en BeweegKuur

De komende periode gaat Wellfit haar Medical!Fit activiteiten verder professionaliseren. U kunt al gebruik maken van de volgende diensten:

**Fysiotherapie:** alle medewerkers van Praktijk Drewes werken momenteel verschillende dagdelen binnen Wellfit.

**Complementaire therapie:** Praktijk Zinnith van An Akh Zaldoc en Praktijk Ananya van Ananya Burgers.

**Dietiek:** Rader-dieetadvies van Nynke van der Kooij.

**Sportmassage:** Hanneke Rouw.

Vanuit de overheid wordt de BeweegKuur ontwikkeld. De BeweegKuur is speciaal ontwikkeld voor mensen met obesitas en voor mensen met overgewicht in combinatie met een (andere) risicofactor, bijvoorbeeld diabetes type 2. Tijdens dit programma werkt u aan een gezond eet- en beweegpatroon, en dus een gezondere leefstijl. Zo kunt u het risico op het krijgen van bijvoorbeeld zwaar overgewicht, of van diabetes en hart en vaatziekten verminderen.

Een goede doorstroom naar regulier sport- en beweegaanbod is een essentieel onderdeel van de BeweegKuur. Zonder soepele doorstroommogelijkheden naar laagdrempelige beweegactiviteiten in de wijk, is het voor deelnemers moeilijk om in beweging te blijven. Een blijvende gedragsverandering, en daardoor blijvende gezondheidswinst, is echter wel het doel van de BeweegKuur. Er is daarom een belangrijke rol weggelegd voor de lokale sport- en beweegaanbieders.

Leefstijladviseurs en fysiotherapeuten die de deelnemers begeleiden, zullen hen in de meeste gevallen doorverwijzen naar geschikte laagdrempelige beweegactiviteiten in hun eigen wijk. Voor u als lokale sport- en beweegaanbieder betekent dit een mogelijke toestroom van nieuwe leden. Het is daarom van belang dat zowel sport- en beweegleiders als zorgprofessionals op de hoogte zijn van elkaars aanbod. De fysiotherapeut of leefstijladviseur is uw aanspreekpunt voor BeweegKuurdeelnemers.

Wellfit werkt er momenteel hard aan om sport- en beweegprogramma's aan te kunnen bieden volgens de richtlijnen van de BeweegKuur. Wij houden u op de hoogte. Meer informatie kunt u vinden op [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl).