

# NIEUWSBRIEF MAART 2022

## BESTE LEDEN,

In deze nieuwsbrief van de maand maart lezen jullie over Desley, hij neemt na 5 jaar afscheid van Sportstad Fitness. Ook willen we je graag laten weten hoe jij één maand gratis sporten bij ons kunt verdienen. Daarnaast komt er weer een Les Mills Release aan en organiseren we in april een challenge voor jullie waarmee je leuke prijzen kunt winnen!

## DOELEN HALEN

Sporten doet iedereen met een ander doel of motivatie. Ben jij al doelgericht aan het sporten? Misschien wil je graag wat afvallen, meer spiermassa opbouwen of sport je om een zwakke plek sterker te maken. Bij elk doel past een andere aanpak en andere manier van trainen.

De instructeurs bij Sportstad Fitness helpen je graag om je trainingsschema optimaal aan te laten sluiten op jouw doelen. Je kunt hiervoor (gratis) een afspraak inplannen. Tijdens de afspraak kan je een nieuw trainingsschema laten maken, je lichaamssamenstelling laten meten of je voortgang en vervolg bespreken. Ook kunnen de instructeurs je adviseren als je behoefte hebt aan extra begeleiding van bijvoorbeeld een personal trainer, fysiotherapeut of leefstijlcoach.

Kortom: als jij hulp kunt gebruiken bij het behalen van jouw doelen helpen wij jou graag!

## VERTREK DESLEY

Na vijf dienstjaren bij Sportstad Heerenveen heb ik besloten om er mee te stoppen. Twee jaar geleden ben ik een onderneming gestart als personal trainer in Appelscha. Het is altijd erg leuk geweest om twee werkplekken met elkaar te combineren maar vanwege de groei van mijn eigen onderneming lukt dit nu niet meer.

Ik ga de sfeer en de gezelligheid ontzettend missen. Iedereen nog veel sportplezier en veel succes gewenst bij het behalen van zijn of haar sportieve doelen!

Groetjes Desley



## GRATIS SPORTEN?

Sporten hoeft niet duur te zijn: het kan zelfs gratis!

Je sport één maand gratis voor elk lid dat zich via jou inschrijft voor een één- of tweejarig lidmaatschap bij Sportstad fitness. Heb jij een nieuw lid aangedragen en noteert hij of zij jouw naam op het inschrijfformulier? Dan wordt er één maand geen lidmaatschap afgeschreven van jouw rekening en sport je dus die maand kosteloos.

Een proefles is bij Sportstad altijd gratis. Dus wil je eerst je vrienden, familie, burens of collega's sfeer laten proeven of die ene favoriete groepsles laten ervaren? Als zij zich van te voren aanmelden voor een proefles zijn zij van harte welkom.

## WIST JE DAT...



... op dinsdagavond 29 maart weer een Les Mills Release op de planning staat én introducees daarbij welkom zijn?



... de WOD en de Crossbox lessen toch weer moeten worden gereserveerd? Dit kan weer via de SportCom App. Hierdoor kunnen wij de les beter voorbereiden en uitdagender maken.



... je een basiscursus Crossbox moet volgen als je vaker mee wilt gaan doen aan Crossbox trainingen? Hierin leer jij alle juiste technieken van de oefeningen zodat je veilig met de les mee kan doen. De basiscursus kun je kosteloos volgen door een afspraak te maken met een van de instructeurs!

## CHALLENGE: ROEIEN

Doe jij mee aan de roeichallenge? Het is erg simpel: zo veel mogelijk meters roeien in 2 minuten op de nieuwe roeitrainers!

Deze challenge kun je zelf uitvoeren door de tijd en aantal minuten bij te houden. Dit kan heel gemakkelijk op het display van de nieuwe roeitrainers. Schrijf vervolgens je naam en score op de posters in de nieuwe fitnessruimte en dan is het hopen dat jouw record niet wordt verbroken! Je kunt meedoen aan de challenge van 4 tot en met 10 april.

De winnaars van de roeichallenge winnen leuke prijzen! De drie snelste roeiers gaan vervolgens nog één keer de strijd aan om de definitieve eerste, tweede en derde plek te bepalen. Zij winnen een maand gratis sporten, Sportstad rugzak van Craft of Sportstad Dopper.

Vanaf maandag 4 april hangt alle informatie en de uitslagenposter in de nieuwe ruimte en kun je meedoen! Voor meer vragen kun je ook altijd even bij een instructeur terecht.