



NIEUWSJAGER

NIEUWSBRIEF APRIL 2022
SPORTCENTRUM NICO JAGER WINSCHOTEN
LEEFSTIJLCENTRUM VAN DE REGIO

Beste sporters,

Hoogste tijd om jullie bij te praten over onze acties, aanbod, enz.

SUCCESVOL NK

We beginnen met het succes dat onze sporters hebben behaald bij de 'Open Nederlandse Kampioenschappen 2022 IFBB Nederland'. Zondag 17 april hebben Christopher en Nadiem een TOP SHAPE neergezet bij de Open Nederlandse Kampioenschappen 2022 IFBB Nederland, dé International Federation of Bodybuilding and Fitness. Hun harde werken is beloond met mooie prijzen! Onder begeleiding van onze coach Sanne Folkers hebben beide mannen na maanden hard trainen en het strikt opvolgen van voedingschema's het podium beklommen, uiteraard nadat ze zich in vorige wedstrijden hebben geplaatst voor deze wedstrijd op het hoogste niveau van Nederland. Wij zijn super trots op deze toppers en laten graag ook déze kant van ons veelzijdige sportcentrum zien!



WEETJES OVER SUPPLEMENTEN * COMBINEER OMEGA 3 EN VITAMINE D

Wat is er zo goed aan Omega-3?

Omega-3 vetzuren zijn onverzadigd vet die met name bijzonder goed zijn voor hart- en bloedvaten en voor een gezonde cholesterolspiegel. Daarnaast houden de Omega-3 vetzuren je brein gezond en kunnen ze helpen bij een goede gemoedstoestand. Het vervelende aan deze vetzuren is dat maar weinig mensen hier genoeg van binnen krijgen via voeding. We eten met z'n allen bijvoorbeeld te weinig (vette) vis. Juist dit voedingsmiddel is rijk aan deze vetzuren.

Het belang van vitamine D

Dan hebben we ook nog vitamine D. Zoals je hierboven kon lezen is Omega-3 goed voor je fysieke en mentale gezondheid. Eigenlijk geldt ditzelfde ook voor vitamine D. Het wordt ook weleens de 'zonvitamine' genoemd. Heb je wel eens vernomen dat je een stuk vrolijker kunt zijn als het zonnetje heerlijk schijnt? Dat komt niet alleen doordat het lekker weer is. Je huid maakt namelijk vitamine D

aan bij blootstelling aan zonlicht. Het gaat dus eigenlijk dubbelop: we houden van het zonnetje en onze huid maakt door dat zonnetje vitamine D aan, wat een positief effect heeft op ons humeur en onze mentale gezondheid! Het stimuleert ook nog eens de opname van calcium in je lichaam en het immuunsysteem.

Meer weten over voeding of supplementen?

Stel je vragen aan onze instructeurs, zij zijn er om jou te helpen en te informeren!

MEI ACTIE

In mei betalen nieuwe leden geen inschrijfgeld (normaal € 15,00). Wanneer u een nieuwe sporter meeneemt, ontvangt u als dank een pot Omega-3 of Vitamine-D, naar keuze.



**SPORTCENTRUM
NICO JAGER** WINSCHOTEN

**NEEMT U EEN NIEUWE SPORTER MEE?
ONTVANG GRATIS OMEGA3 OF VITAMINE D**

* MEI ACTIE * MEI ACTIE * MEI ACTIE * MEI ACTIE *

GEEN INSCHRIJFGELD €15,00

SAMENWERKING FYSIOTHERAPIE

Wij werken samen met de fysiotherapeuten van Ton Schrantee Fysio- en Manuele Therapie. Bij blessures of andere klachten kunt u veel baat hebben bij deskundige begeleiding van een fysiotherapeut. Na behandeling bent u uiteraard van harte welkom om de sportieve draad bij ons weer op te pakken, of om uw trainingen bij ons te starten. Over en weer vindt overdracht plaats tussen praktijk en sportcentrum, zo kunnen de trainingen goed op u worden afgestemd.

SPREEKUR IN SPORTCENTRUM

De fysiotherapeut houdt wekelijks spreekuur in het sportcentrum op maandagavond van 19.00-19.30 uur en op donderdagmorgen van 11.00 tot 11.30 uur. Het gratis spreekuur is voor al onze sporters toegankelijk.

RUNNING TIME!

Het kan weer! Wij gaan dit jaar weer meedoen met de RUN op zaterdag 10 september. Sporters die mee willen doen kunnen zich aanmelden bij de balie. Na een intake wordt een schema gemaakt waarmee runners kunnen toewerken naar de 10-kilometer-loop. Op vrijdagavond is onze instructeur Frederique aanwezig, deelnemers worden door haar begeleid. Verder natuurlijk voldoende opties om zelf te trainen.



**SPORTCENTRUM
NICO JAGER** WINSCHOTEN

**MELD JE AAN VOOR
ONS TOPTEAM!**

WAT GAAN WE DOEN?
INTAKE MET ALS DOEL:
OPSTELLEN PERSOONLIJK SCHEMA 'OPBOUW NAAR DE RUN'

RUN-INSTRUCTEUR FREDERIQUE IS OP VRIJDAGAVONDEN AANWEZIG
VOOR ADVIES EN BEGELEIDING
* TRAININGEN ZIJN INDIVIDUEEL

**ZATERDAG
10 SEPTEMBER**

R RUN
winschoten

SPORTER VAN DE MAAND

Vanaf april 2022 zetten wij regelmatig één van onze sporter in de spotlights! We willen graag meer laten zien van de verschillende aspecten van ons werk. We zijn onze reeks gestart met Johan Scheper gestart, al meerdere jaren een trouwe 'PT-klant'.

Sportervan de maand!
Lees het hele verhaal op
www.nicojager.nl



NA DRIE JAAR PERSONAL TRAINING

Wie ben je?

Ik ben Johan Scheper, 60-plusser. Ik ben in juli 2019 bij Sportcentrum Nico Jager in Winschoten begonnen met Personal Training, bij Sanne.

Waarom ben je gaan sporten?

Aanleiding waren aanhoudende rugklachten en minimale kracht in mijn bovenlichaam

Heb je een specifieke doelstelling?

Het bovenlichaam sterker maken met als gevolg een sterkere rug en daardoor minder rugpijn.

Geef je je voedingspatroon ook extra aandacht?

Hoewel ik dacht dat het vooral om sterker worden ging bleek ook voeding belangrijk. Daarom ben ik anders gaan eten: minder brood, minder suiker, minder fruitsappen. Ter compensatie meer eiwitrijkvoeding zoals yoghurt, eieren, noten, enzovoort.

Wat zou je willen zeggen tegen mensen die nog niet sporten of weer moeten gaan sporten?

PT is voor mij vooral een haat/liefde verhouding: pas achteraf ga je het waarderen, terwijl de tijdens de training denkt: "Waarom doe ik dit mezelf aan?" Maar de voldoening komt als je zachtjesaan de verbeteringen in de spiegel ziet! Ik heb nog zelden last van rugpijn. Mijn lijf is sterker geworden. Ik heb meer balans en stabiliteit als ik oefeningen moet doen. En ja, mijn spiermassa is toegenomen en de vetmassa is afgenomen



Dus...

Inmiddels is PT onderdeel geworden van mijn dagelijks leven, ik ben fitter en sterker dan voorheen. Ik ben blij dat ik deze stap heb gezet. Dankzij Sanne heb ik veel progressie geboekt, veel meer dan ik voor mogelijk had gehouden.

Oh ja, tot slot: het valt wel mee met de tattoos en macho types in de sportschool, ik ben niet de enige grijze 60-plusser. En soms, als Sanne de muziek (Rock, jaren 70) aanpast voor mij, is het helemaal OK.

DE BUNKER

Wij willen onze leden de beste ondersteuning bieden. Het wordt steeds drukker in de fitnesszaal (Top!) en de belangstelling voor powerliften en fanatiek trainen op het aanzetten van spiermassa neemt aanmerkelijk toe en groeit nog steeds. Voor de in deze tak van sport geïnteresseerde leden en de leden die de drukte een beetje willen mijden bieden wij buiten (maar wel overdekt!) extra faciliteiten. Uiteraard zijn deze interesses ook te trainen in onze fitnesszaal, maar zeker op piekuren biedt DE BUNKER een prettige 'uitwijkmogelijkheid' met een optimale trainingsomgeving.

DE BUNKER vind je in een apart gebouwtje naast het sportcentrum, omgebouwd tot een *Old school powerlift/bodybuilding trainingsfaciliteit*. Hier staan apparaten en worden trainingsmogelijkheden gefaciliteerd die een variatie en aanvulling zijn op de toestellen die wij ook in het hoofdgebouw hebben staan. De variatie in apparaten ondersteunt de aanzetting tot kracht en spiermassa. Iedere sporter kan zelf kiezen waar hij of zij het prettig vindt om te trainen...uiteraard is een combi binnen/buiten ook prima

Proef de 'Old school sfeer met een vleugje hardcore' in DE BUNKER. DE BUNKER is geopend op werkdagen van 9.00-21.30 uur en in het weekend van 10.00-12.00 uur

FIT4ALL INSTAPUUR

NIEUW VANAF WOENSDAG 11 MEI

17:30-18.15 UUR

Een nieuwe small group training voor beginnende en revaliderende sporters. Uw uithoudingsvermogen en kracht gaan vooruit doormiddel van een training met een lage drempel. Door de trainingen worden niet alleen kracht en uithoudingsvermogen verbeterd, de trainingen zijn ook uitermate geschikt voor het verbranden van vet en het vergroten van uw flexibiliteit. De instructeur neemt u mee in een leuke training waarbij u weer fitter wordt en vooral traint met heel veel plezier! Het is een perfecte kans om de eerste stappen te maken naar een fitter gevoel!

Tot zover onze update!

We zien u graag in het sportcentrum.

Vragen? Tips? Laat het ons weten!

Met sportieve groet,

Team Nico Jager