Health Journal

Health & Sports Club Valkencourt

Het wordt weer mooier weer en daardoor zijn we met zijn allen veel buiten te vinden. Ook gaan een aantal van onze groepslessen weer naar buiten. Dit is oa genieten van het zonnetje en daarmee vitamine D opdoen, maar het is ook heel belangrijk om juist nu te blijven sporten. Op deze manier blijf jij fit en gezond én ben je straks helemaal summer ready!

Heb je tips voor ons volgende health journal?
Laat het ons gerust weten via healthjournal@valkencourt.nl.
Heel veel plezier op deze reis! Liefs, Imke, Kim, Kelly, Isa en Glenn.

Voeding
Tip van de maand
Recept van de maand
Mindset
Challenge
Kidzz
Clubnieuws

Voeding

In shape voor de zomer
Het weer wordt steeds beter. Je wordt energieker wakker en kijkt wellicht al uit naar je vakantie. Aan de andere kant, kan dit het moment zijn waarop je denkt: Ik moet nu écht actie gaan ondernemen! Vanaf vandaag ga ik écht gezond eten!
Er zijn drie veelgemaakte fouten in het proces naar jouw ideale Summer body.

Fout 1: Onrealistische doelen
Helaas, het is geen realistisch doel om 10 kilo af te vallen binnen een maand. Wonderpilletjes werken niet. Het streven naar een onrealistisch doel, kan ervoor zorgen dat je je motivatie snel verliest, en al snel 'laat maar' denkt. Aan de andere kant zorgt het er wellicht wel voor dat je het doel bereikt, maar heb je het ongewenste jojo-effect als gevolg.
De enige manier om jouw doelen te behalen is consistentie. Zie het niet als een dieet, maar maak er een leefstijl van.

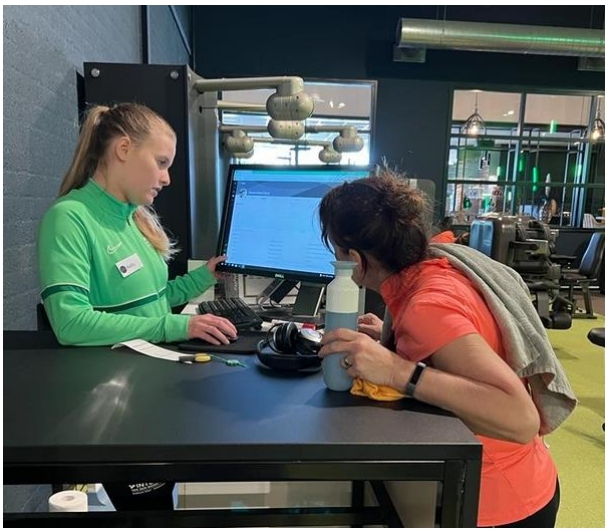
Fout 2: Onbewust eten
Als je niet bewust bezig bent met eten, zal je hoogstwaarschijnlijk veel meer calorieën consumeren dan dat je denkt. Een stukje kaas bij de kaasboer, een paar overgebleven frietjes of even snel een chocolaatje tussendoor… Deze opstapeling van onbewuste tussendoortjes, kan ervoor zorgen dat jij minder progressie maakt.

Fout 3: Het volgen van trends
Dieettrends: Je kan er vast tientallen opnoemen. Wellicht heb je er al een aantal geprobeerd. Probeer jezelf niet te verliezen in de trends die je voorbij ziet komen op het Internet, of om je heen.
De enige manier om jouw ideale Summer body te behalen, is luisteren naar je lichaam wanneer je honger hebt. Een gezond voedingspatroon met gezonde gewoontes!

Tip van de maand

De zomer komt eraan, en je weet wat dat betekent. Shirts mogen uit, korte rokjes of jurkjes mogen aan en laat die blote benen maar even zien.
Als je de afgelopen maanden je gymwerk hebt gedaan, ben je misschien al helemaal klaar om te pronken met je lichaam. Maar ook als je dat niet hebt gedaan of het is je nog niet helemaal gelukt, is er nog niets verloren. Er is namelijk nog genoeg tijd om aan je lichaam te werken, zodat jij zelfverzekerd over straat paradeert.
Het belangrijkste wat je moet onthouden: het doel is om jezelf tevreden te laten zijn met je lichaam, en niet de andere mensen op deze wereld.

Vraag jij je af wat je nog uit je training kunt halen om in shape te komen voor deze zomer. Vraag onze coaches om advies en maak een afspraak voor je zomerschema. Spreek onze coaches aan in de Club of mail naar fitness@valkencourt.nl
Wil jij graag nog ondersteuning of hulp in jouw leefstijl? Ook dan kun je binnen de Club vragen naar leefstijlcoaching. Samen kunnen we dan kijken naar de mogelijkheden die het beste bij jou passen. Je kunt ook mailen naar kelly@valkencourt.nl.



Recept van de maand

Wrap rolletjes met serranoham
Een heerlijke gezonde snack om mee te nemen tijdens een gezellige picknick

Ingrediënten
2 gele wortel wraps
2 blaadjes sla
4 eetlepels roomkaas
4 plakken serranoham
1 avocado
2 eetlepels pijnboompitten
peper en zout

1. Rooster de pijnboompitjes tot deze goudbruin zijn. Besmeer 1 wrap met 2 eetlepels roomkaas en verdeel vervolgens 2 plakken serranoham er over. Snijd de avocado in pakken en leg de helft hiervan op de serano ham. Scheur 1 blaadje sla in stukjes en verdeel over de wrap.
2. Strooi de pijnboompitjes erover en breng op smaak met peper en zout. Rol de wrap op en verpak in aluminium folie. Laat deze 1 uur in de koelkast opstijven. Herhaal dit met de andere wrap en ingrediënten. Verwijderen daarna de folie en snijd de rol nu in ongeveer 7 stukjes.

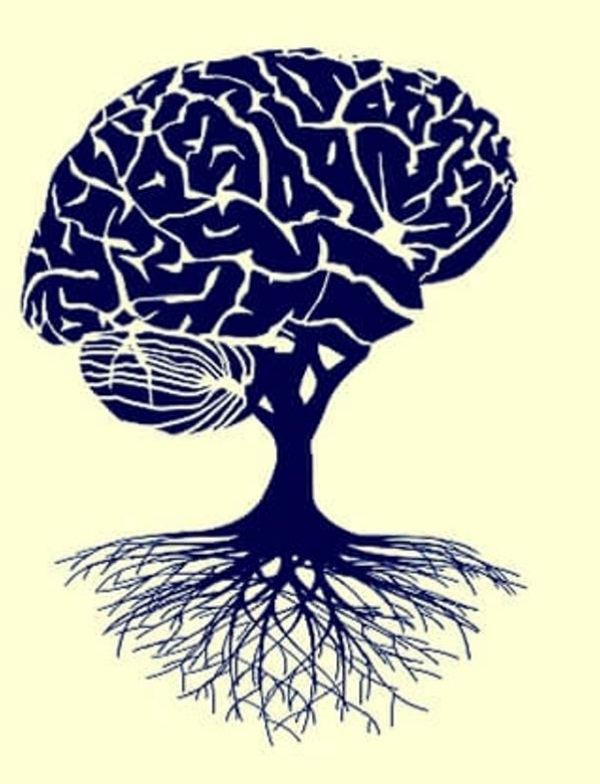
Mindset

Die fixed mindset willen we het liever niet te vaak meer over hebben..
Om in die Growth mindset terecht te komen kun je jezelf nog meer vragen stellen. Hieronder een paar vragen die goed zijn om jezelf af te vragen én voor jezelf te beantwoorden:

Wat wil ik vandaag bereiken?
Wat moet ik er voor doen om bovenstaande te bereiken?
Wat weet ik nu wat ik gisteren nog niet wist?
Wat ga ik vandaag beter doen dan gisteren?
Wat doe ik vandaag om dichter bij mijn doel te komen?

Onderstaand een paar goeie tips die je helderheid geven t.a.v. wat een Growth mindset inhoudt:

Maak je niet te veel druk om dingen waar je zelf geen invloed op hebt.
Geloof erin dat je jouw vaardigheden en talenten kan laten groeien.
Zie fouten niet meer als falen of als iets waar je je voor moet schamen. Fouten zijn een uitgelezen kans om te leren en er beter door te worden.
Ga buiten je comfortzone, ga uitdagingen niet meer uit de weg.
Zoek niet naar goedkeuring van anderen. Zoek ook niet steeds naar de mening van anderen. Er is altijd wel iemand die het niet eens is of een ander idee heeft.



Vooral richting de zomer is het belangrijk om in je mindset een vast patroon te creëren. Je komt in deze periode (vaker) in de verleiding voor activiteiten die geen bijdrage leveren aan je doelstelling. Wanneer jij een Growth mindset hebt, weet jij hier prima mee om te gaan.

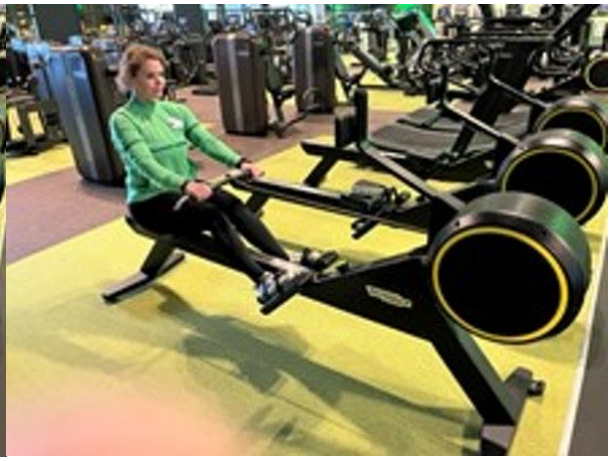
Challenge

De challenge van de maanden april en mei is om zo snel mogelijk 2km te roeien.
De winnaar van elke categorie zal een kleine prijs winnen. De categorieën worden als volgt onderverdeeld:

Man <40 jaar
Man 40+ jaar
Vrouw <40 jaar
Vrouw 40+ jaar

Spreek een coach aan om de challenge uit te voeren! De coach zal het apparaat uitleggen en je score noteren op een white board als je klaar bent 😊
LET OP: je score telt alleen als een coach je score gecheckt heeft!

Succes!



Tussenstand na de maand april
De eerste maand van de challenge is voorbij. Haal jij een van deze toppers nog in voor het einde van mei?!

	Vrouw < 40		Vrouw > 40		Man < 40		Man > 40	
1	Bente S.	09:03	Lauret L.	08:51	Jeroen H.	07:20	Albert H.	07:42
2	Ellen O.	09:07	Therese H.	11:24	Mart v D.	07:37	John S.	08:29
3	Lola H.	09:25	Wilhelmien L.	11:57	Lars V.	08:04	Stephan v d M.	09:28

Kidzz

Ben jij al bekend met ons topteam?

Met trots laten wij ons KidzzClub team aan jullie zien. Zij staan dagelijks klaar om onze jongste leden van een leuke, gezellige en/of sportieve ochtend te voorzien terwijl ouders flink hun best doen in onze Fitness of in de Groepsles en/of ontspannen in onze Wellness. Daarnaast worden er diverse Kidzzlessen georganiseerd, zoals Baby- en Peuterzwemmen, KidzzSport, KidzzActiviteiten en KidzzYoga!

Boven: Greke, Imke, Jolanda
Middel: Charlotte, Jonne, Fauzy
Onder: Dorien, Lesley, Elouise

Het mooie weer komt eraan!
We hebben weer mogen proeven aan het heerlijk lenteweer, dus de tijd is gekomen dat we weer lekker buiten kunnen gaan spelen. Als de (weers)omstandigheden het toelaten, zijn wij in onze KidzzClub outside te vinden (buiten bij de Horeca). Als jouw kind(eren) komen spelen en de weersvoorspellingen zijn voor die dag zonnig, dan vragen wij je voor de veiligheid van jouw kind(eren) om hen thuis al in te smeren met zonnebrandcrème.

Thema van de maand
In de maanden mei en juni staat het thema Lente centraal. We gaan kijken naar welke diertjes geboren worden in deze maand, luisteren wij naar welke geluiden zij maken, gaan wij in boekjes bekijken hoe deze eruit zien en maken hiervan mooie tekenwerkjes. Ook gaan wij mooie bloemen knutselen en waar mogelijk ook heerlijk buiten spelen. Wij hebben er zin in, jullie ook?

Kidzzles uitgelicht: Baby- en Peuterzwemmen
Wist je al dat wij speelse bewegingslessen in het water organiseren voor baby's en peuters? Onze topper Greke leert het kind basisvaardigheden aan met veel aandacht voor motoriek, gevoelsontwikkeling en sociale vaardigheden. Elke woensdagochtend. Reserveren kan via de MyWellnessApp.

Clubnieuws mei 2022

Aangepaste openingstijden
Op donderdag 26 mei is het Hemelvaartsdag en op maandag 6 juni is het 2e Pinksterdag. Wij hanteren op deze feestdagen een aangepaste openingstijd van 08:30-15:00 uur.

Wanneer je gebruik maakt van een daluren abonnement ben je op feestdagen met aangepaste openingstijden, tijdens deze aangepaste tijden welkom op onze Club.

Wist je dat…?
Er tijdens deze feestdagen extra groepslessen worden aangeboden? Check snel de MyWellness App en kijk welke extra les je wilt volgen op deze dagen!

NIEUW Yogalates

Vanaf 11 mei elke week op woensdagavond om 18:30 uur een nieuwe les op het rooster, namelijk de Yogalates!
Yogalates is een combinatie van Yoga en Pilates, waar je op een laagdrempelige manier kennismaakt met beide disciplines. Met behulp van eenvoudige oefeningen ontwikkel je je kracht, flexibiliteit en stabiliteit wat bijdraagt aan een goede houding en verhoging van je lichaamsbewustzijn.

Nieuwe zonnebankproducten

Heb jij onze nieuwe zonnebankproducten al gezien?! We hebben nu een leuke actie voor jou! Schaf jij een 15 ml zakje aan van een van de crèmes en lever je het lege zakje weer in? Dan ontvang jij het betaalde bedrag als korting bij aankoop van een tube van 200 ml!

Leefstijl coaching

Onze fitnessinstructeur / leefstijlcoach Kelly gaat aan de slag om jou te helpen met het veranderen van je leefstijl. Of dit nu met voeding, beweging, stress, slaap of ontspanning is, zij kan jou helpen om je leefstijl te verbeteren.

In 12 weken ga je met je leefstijlcoach aan de slag en kun je het volgende verwachten:

Je krijgt een volledige intake.
Een 0-meting waarbij berekend wordt wat je energiebehoefte is maar kijken we ook naar je calorieverbruik en inname.
In het traject plannen we nog 4 weegmomenten met eventuele nodige bijsturing.
Bij het onderdeel voeding gaan we kijken naar:
De “vernieuwde: schijf van 5
De gedachtegang
Macro’s uitdiepen
Voedingsdagboek
Voedingsschema
Bij het onderdeel bewegen gaan we kijken naar:
Beweegrichtlijnen
Gepersonaliseerde trainingsschema's

Bij het onderdeel stress- en slaapmanagement gaan we kijken naar:
Stressdagboek
Stressproces en management
Slaapdagboek
Ochtend- of avondtype
Deelname aan groepsworkshops voor meer verdieping.
Je ontvangt alle documentatie op papier incl. een uitgewerkt advies op maat.
Wekelijks contactmoment met de coach waarbij onbeperkt vragen aan de coach gesteld kunnen worden, zowel per mail als telefonisch.

Mocht je interesse of vragen hebben bel of spreek ons aan op de Club of mail deze naar info@valkencourt.nl of kelly@valkencourt.nl

Fotograaf

Op 25 april is onze fotograaf Léon weer op de Club geweest om foto's te schieten van onze blije, sportieve leden in de Club. Het was een enorm leuke dag met veel lachende gezichten. Deze foto's worden gebruikt voor marketingdoeleinden.
Ben jij op de foto geweest, en wil jij deze foto's graag ontvangen?
Stuur een mailtje naar info@valkencourt.nl

Sportpoints

Wist je dat? Je bij Valkencourt kunt sparen voor je eigen Valkencourt Merchandise? Ga naar www.sportpoints.nl en meld je aan. Elke dag dat je bij ons komt sporten, spaar je 1 punt. Hoe meer punten je spaart, hoe meer spullen je kunt aanschaffen. Je kunt deze punten ook inleveren voor bijvoorbeeld een dagpas of muntjes voor de Turbo Zonnebank. Voor meer informatie, vraag de dames achter de Receptie.
Voor leden met een daluren abonnement: Let erop dat de alleen punten spaart als je tussen 12:55 uur en 17:30 uur je key scant bij de Receptie.

Rolstoeltennistoernooi 21 mei
Zaterdag 21 mei vindt het landelijke Rolstoeltennistoernooi weer plaats op de Club. Het toernooi vindt plaats op onze gravelbanen en bij slecht weer wijken we uit naar onze binnenbanen.
Tijdens het toernooi verwachten we weer een gezellige drukte van toeschouwers en spelers. Kom jij hen ook aanmoedigen onder het genot van een drankje en hapje op ons zonnige terras?

Bring a friend
Wil jij je familie, vrienden, kennissen of buren ook kennis laten maken met onze fantastische Club? In de week van 23 t/m 29 mei is het "Bring a Friend" week. Tijdens deze week mag je een maatje meenemen naar een van onze fantastische groepslessen!
Reserveer een plekje voor hem/haar bij de receptie en ga samen knallen!

Kom genieten op ons terras
Kom jij heerlijk genieten van een drankje of een overheerlijke lunch op ons gezellige terras?
Onze horecamedewerkers staan dagelijks voor je klaar om je hier van te voorzien.

Fysiotherapie
Wil jij graag in contact komen met een van onze Fysiotherapeuten?

Vraag aan een van onze fitness instructeurs een contactformulier en krijg de eerste intake GRATIS.

Save the date!

Ja, ja, hij komt er weer aan: De Valkencourtse Voorjaars bootcamp!

Tijdens deze uitdagende bootcamp op 14 mei om 10:00 uur worden jouw conditie en samenwerkings-skills aardig op de proef gesteld. Met een flink aantal obstakels en pittige oefeningen word jij met een klein uurtje “deelnemer van de eerste bootcamp van 2022”

Schrijf je nu in en krijg na afloop een gratis drankje voor jou geleverde prestatie!

Extra leuk: de bootcamp komt binnenkort weer terug op ons rooster. Zo kun jij jezelf wekelijks extra uitdagen. Tof toch?!

Jarigen in mei
In de maand mei vieren onderstaande collega's hun verjaardag.
Astrid Segers - 1 mei
Ries Segers - 2 mei
Ronny Duiker - 10 mei
Jojanneke van Woudenberg - 22 mei

Van harte gefeliciteerd namens Team Valkencourt!

Afscheid Juf Ans
Op zaterdag 23 april heeft Juf Ans haar laatste zwemles gegeven bij ons. Ze gaat nu genieten van haar welverdiende pensioen.
Ans, we bedanken jou voor de fijne samenwerking!
Geniet van je welverdiende pensioen.
- Team Health & Sports Club Valkencourt

Opknappen buitenbanen
Vanaf maandag 23 mei starten we met het opknappen van de paden rondom de buitenbanen. Wij verwachten hierdoor enige hinder t.a.v. de toegang tot de banen. Onze excuses voor dit ongemak.

Train de Trainers!
Op donderdag 21 april hebben een aantal van onze fitnessinstructeurs weer een WOD-training van Tim (CrossFit 2712) gehad. Tijdens deze training hebben onze eigen instructeurs een WOD les gehad waarna ze nog uitleg hebben gekregen voor het finetunen van de groepsles. Wederom weer een leerzame training, Tim bedankt!

WOD staat voor Workout Of the Day. Deze afkorting komt vanuit het CrossFit. Elke WOD is anders, zodat je nooit dezelfde training uitvoert. Door met verschillende oefeningen, combinaties of intensiteit te trainen is de WOD elke keer anders. De opbouw van de training bestaat uit warming up, Skill, WOD en een cooling down. Je weet dus vooraf niet wat voor type training je gaat krijgen en dat maakt de uitdaging des te leuker!

De trainingen zijn voor elk niveau toegankelijk en kun je op je eigen tempo en intensiteit uitvoeren.

Schrijf je eens in voor deze groepsles en ervaar eens wat deze workouts met je doen, zowel fysiek als mentaal!

- Dinsdag 19:30 uur
- Woensdag 19:00 uur
- Donderdag 19:30 uur
- Vrijdag 9:00 uur

Vacature Joywalk
Wegens een geblesseerde instructeur zijn wij opzoek naar een tijdelijke Joywalk instructeur. Lijkt dit je wat? Stuur dan snel een mail naar kim@valkencourt.nl. Geen ervaring? Geen probleem! Wij zorgen ervoor dat je opgeleid wordt voor het geven van deze super leuke les!

Vacature onderhoudsmedewerker
Wij zoeken een collega die ons komt ondersteunen met het algemene onderhoud van onze Club.
Iemand die affiniteit heeft met zowel technische zaken als onderhoud van zwembad- en fitnessapparatuur.
Geen enkele werkdag is hetzelfde.
Ben jij de handige Harrie die wij zoeken? Kijk dan snel op onze website voor meer informatie of stuur een mail naar info@valkencourt.nl

Heb jij tips of feedback voor ons? Laat het weten via healthjournal@valkencourt.nl.

Jouw gezondheid onze uitdaging!

Blijf op de hoogte via onze Sociale Media kanalen

Denk je na het lezen van dit Health Journal: "Ik wil ook graag een bijdrage leveren aan de gezondheid verbeteren van anderen" Dat kan! We hebben nog verschillende vacatures open staan. Klik op de tekst voor meer informatie.

Onderhoudsmedewerker

Zweminstructeur

Administratie coördinator

Horecamedewerker

Salesmedewerker

Groenvoorziening

Receptiemedewerker

One-click Unsubscribe