

April 2024

040 - 204 1885



*Gooi de ramen open
Laat de wereld binnen
De winter geeft zich over
De lente kan beginnen*

Geslaagde Les Mills kwartaal training in Valkencourt!

Op 2 maart vond de Les Mills kwartaal lancering plaats bij Health & Sports Club Valkencourt. Ruim 800 instructeurs uit alle delen van Nederland en België kwamen op deze dag naar onze mooie club om hun techniek en lesgeef vaardigheden op pijl te houden en om de nieuwste Les Mills releases in te studeren.



IN DIT HEALTH JOURNAL



IN DIT JOURNAL



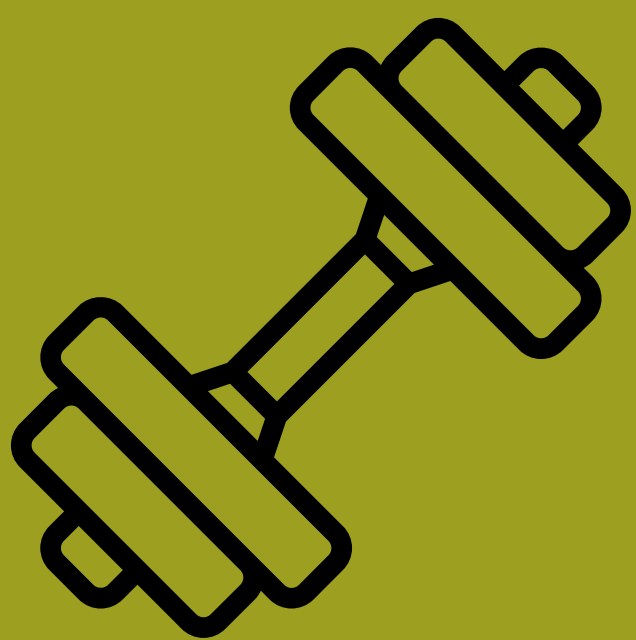
FEESTDAGEN



**RECORD
AANTAL
AFZWEMMERS!**



**FLOATING
INFORMATIE
AVOND**



CLUBNIEUWS



Feliciteer onze medewerkers!

02-04 Emma Fitness

15-04 Freddy Groepslesinstructeur

25-04 Edyta Interieurverzorging



Openingstijden tijdens de feestdagen

Pasen: Zondag 31 maart & Maandag 1 april

08:30 - 15:00 uur

Koningsdag: Zaterdag 27 april

08:30 - 15:00 uur

Hemelvaartsdag: Donderdag 9 mei

08:30 - 15:00 uur

Padel Clinics in Februari

-Leer de fijne kneepjes van het padelspel van instructeurs. Zij zullen je de geheimen van padel bij brengen en zullen je helpen om je vaardigheden naar een hoger niveau te tillen.

-Ontmoet nieuwe medesporters!

-Geschikt voor alle niveaus

-Vanaf 15 jaar en ouder

Dinsdag 2 april 17:00 – 18:00

Donderdag 4 april 17:00 – 18:00

Zaterdag 6 april 17:00 – 18:00

Inschrijven kan via de MyWellnessApp.



Belangrijke informatie Zwembad & Sauna's Valkencourt

Veel van onze leden genieten regelmatig van het zwembad van Valkencourt en de drie beschikbare sauna's. We vinden het belangrijk dat iedereen zich tijdens het gebruik van deze faciliteiten op zijn/haar gemak voelt. We hebben daarom een aantal huisregels, deze zijn meteen na binnenkomst in het zwembad, rechts aan de muur te vinden. We vragen iedereen om deze huisregels te respecteren en leden die zich niet op hun gemak voelen om dit meteen aan ons te laten weten, eventueel via de noodknop rechts naast het bubbelbad.



Wij zullen de komende tijd vaker zichtbaar zijn in het zwembad en leden ook aanspreken op het niet naleven van de huisregels. Mocht je binnenkort in het zwembad zijn, kijk even op het bord om te zien of jij je altijd aan alle huisregels houdt. Onderstaand de belangrijkste alvast voor je op een rijtje.

- Telefoons zijn niet toegestaan in en rondom het zwembad. Helaas ook niet voor muziek, het lezen van een boek of het kijken van een filmpje. Laat je telefoon dus achter in je kluisje tijdens je bezoek aan het zwembad en de wellness.
- Eten en drinken mag niet meegenomen worden naar het zwembad en de wellness.
- Ook vanuit een stuk hygiëne vragen we iedereen te douchen vóór het zwemmen en na gebruik van de sauna's. Daarnaast om een handdoek te gebruiken in de sauna's (uitgezonderd de stoomsauna) en op de ligbedden.
- Kinderen die lid zijn van Valkencourt zijn uiteraard heel welkom. We vragen ouders en kinderen om er wel rekening mee te houden dat wij geen speelzwembad hebben, maar een zwembad om bijvoorbeeld alvast te oefenen op het zwemmen. Onder de 16 zijn kinderen helaas nog niet welkom in de sauna's.

Stay warm and keep it cool

Kou en warmte hebben ieder op zich positieve effecten op je gezondheid. Maar kou en warmte vormen ook een mooi koppel; juist de temperatuurverschillen kunnen extra goed werken voor je lichaam. Wanneer je van kou in de warmte gaat, geef je je bloedcirculatie een boost. Van warmte naar kou, zet je je zenuwstelsel op scherp.

Extra motivatie om een bezoek aan onze sauna's te brengen!



Xcore

18:30 – 18:55

Hiit Power

19:05 -19:30

Body Pump

19:40 – 20:05

Body Attack

20:15 – 20:40

Body Balance

20:50 – 21:15

Nieuwe release party - Groen & wit - 2 april

Het is zover, het nieuwe sportkwartaal begint en dat betekent dat er weer nieuwe programma's zijn voor de Les Mills en Xcore lessen. Health en Sports Club Valkencourt heeft op 2 april een speciale release party gepland . Deze dag kleurt de sportschool **groen en wit** net zoals het logo van Valkencourt.

Stap nu binnen in de bruisende sfeer van onze Club en maak je klaar om te worden meegesleept door onze nieuwe programma's. Als je spieren wilt versterken met Body Pump, je uithoudingsvermogen wilt testen met HIIT Power, je core wilt versterken met Xcore, je grenzen wilt verleggen met Body Attack, of je geest en lichaam in balans wilt brengen met Body Balance, de release party heeft plek voor iedereen.

Aanmelding kan via de app!



Spinning Special: The Valkencourt Songfestival Cycle

Dames en heren, maak je klaar om te draaien en te zingen, want het is tijd voor de meest sprankelende en spectaculaire show van het jaar: de Songfestival Spinning Special!

Stap binnen in een wereld vol glitter en glamour, waar de beats pompen en de wielen draaien! Dit is geen gewone spinningles - dit is een wervelwind van muziek en sensatie, waarbij naast fietsen ook (mee)zingen meer dan welkom is!

Van catchy deuntjes tot epische ballades, onze instructeurs zullen je verbazen met hun vocale talent en hun spinning vaardigheden. Samen draaien en zingen we, en nemen we je mee op een onvergetelijke reis vol energie.

Maak je op voor een avond vol onverwachte wendingen, hilarische momenten en natuurlijk, de meest geweldige muziek die je ooit hebt gehoord. Het is een feest dat je niet wilt missen!

Dus, verzamel je vrienden, trek je meest glinsterende outfit aan en bereid je voor op een zinderende avond!

Dinsdag 7 mei

19:00 – 20:30

Aanmelding kan vanaf heden via de receptie en vanaf 14 dagen voor het event via de My-Wellness app



Een record bij Valkencourt!

30 maart hebben wij een record aantal afzwemmers! Maar liefst 24 kinderen zwemmen af voor hun diploma!

Bewegen en het effect op onze longen

Bij spiertraining, sport en beweging is er meer zuurstof nodig om de spierenergie aan te maken. De ademhaling versnelt om voldoende zuurstof uit de lucht te kunnen halen. Herken je het gevoel dat de eerste minuten van een inspanning vaak zwaar voelen? Dit komt omdat het tijd kost om je ademhaling op de juiste snelheid te krijgen. Zodra de ademhaling de juiste snelheid heeft, kun je het gevoel krijgen dat je in een flow bent.

Sporten helpt je om fit te worden en te blijven en de kwaliteit van je longen te verbeteren. Door te sporten, verbetert de conditie van je hart en longen. Wist je dat je cardiovasculaire systeem vanaf je 25e levensjaar met 1% per jaar begint te degenereren? Dat proces van degeneratie kan je afremmen door meer te bewegen en te sporten.

Door elke week te sporten, kun je langere tijd achter elkaar bewegen zonder moe te worden. Ook kun je bijvoorbeeld een stuk rennen zonder in ademnood te komen. Je ademhalingsstelsel en bloedsomloop werken na verloop van tijd ook efficiënter. Als je intensief beweegt, stijgt je hartslag en versnelt je ademhaling: je gaat hijgen. Dit zijn zogenoemde 'aerobe' activiteiten, waarmee je nota bene ook je vetstofwisseling extra activeert. Voorbeelden zijn stevig wandelen, joggen, cardio fitness, een conditie-les op muziek, zwemmen, dansen, voetbal en tennis. Jouw ademhalingsstelsel en bloedsomloop worden er flink door aan het werk gezet. Zij werken samen om de spieren van zuurstof te voorzien tijdens langdurige lichamelijke inspanning. Regelmatige oefening maakt deze systemen efficiënter. Ook wordt je longcapaciteit groter. Sporten verbetert jouw ademhalingsstelsel: je longen kunnen meer zuurstof opnemen. Het is aangetoond dat mensen die voldoende bewegen een grotere longcapaciteit hebben en daardoor hun kans op COPD verkleinen. Het gevolg van goed je conditie verbeteren is natuurlijk ook dat je je fit voelt.

Een sport kiezen die je leuk vindt, is belangrijk en rustig opbouwen natuurlijk.

Bronnen

- Longfonds
- Allesoversport.nl
- Met medewerking van John van Heel (EFAA)



The beat goes on

In april pakken we extra uit met onze Dj. Niet 1, niet 2, niet 3, nee zelfs niet 4, maar maar liefst 5 Dj Nights.

Kom jij ook swingend aan je Summer Body werken?

Mis de volgende data niet:

****Vrijdag 5 April****

****Maandag 15 April****

****Dinsdag 16 April****

****Woensdag 17 April****

****Donderdag 18 April****

****Vrijdag 3 Mei****

****Vrijdag 7 Juni****

****Vrijdag 5 Juli****



Verzoeknummertjes zijn van harte welkom

Functionele Training

Vanaf april gaat de functionele training veranderd worden in de Fit+ Functioneel. Deze trainingen vinden plaats op maandag-, dinsdag- & donderdagochtend om 07.15.

De lesinhoud zal hetzelfde blijven, maar de duur van de training bedraagt 45 minuten in plaats van 30 minuten.

Fit+ Functioneel is een functionele les met een lage instapdrempel. Het bestaat onder andere uit:

- Functionele oefeningen
- Krachtoefeningen
- Buikspieroefeningen
- Balansoefeningen
- Conditionele oefeningen



Floating informatie avond - 24 April - Magnesium

Op woensdag 24-04-24 organiseert Valkencourt een informatie avond over Magnesium.

Deze avond zal iemand van Permsal Magnesium uitgebreide uitleg komen geven over wat magnesium voor je kan betekenen.

Wil je er graag bij zijn?

Meld je dan aan bij de Receptie.

Datum: **woensdag 24 april**

Aanvang: **19.30 uur**

Duur: **+/- 50 minuten**

Ben jij ook zo enthousiast over Floating?

Binnenkort: Floating Strippenkaart! Meer informatie volgt snel.



Zet in je agenda - Ladies day - 12 mei

Zet 12 mei in je agenda! Op deze speciale dag kan jij je vriendin, moeder, dochter of oma kosteloos mee nemen naar de club! Samen genieten van een leuke dag vol activiteiten. Een dag vol gepland met leuke activiteiten zoals groepslessen, muffins bakken, relaxen en natuurlijk kan je gebruik maken van al onze overige faciliteiten. Na een leuke dag ga je uiteraard niet met lege handen naar huis! Welke moeder wil dit nu niet?

Houd onze socials in de gaten voor meer informatie!

Neem jij iemand mee? Meld deze persoon dan aan bij de receptie of mail naar – info@valkencourt.nl

Het outdoor seizoen gaat weer van start

Het is tijd om de frisse lucht in te ademen en de energie van de buitenwereld te omarmen, want het outdoor seizoen staat voor de deur! Bij mooi weer gaan we vanaf 13 april naar buiten! Diverse small fitness groepslessen, waaronder bijv. de circuit trainingen en functionele trainingen, vinden plaats onder de stralende zon en in het verkwikkende briesje. Het is de perfecte gelegenheid om je training naar een hoger niveau te tillen en te genieten van de prachtige omgeving.

Dus waar wacht je nog op? Trek je sportkleding aan, pak je waterfles en sluit je aan bij onze dynamische groepslessen in de buitenlucht. Laat de zon je inspireren terwijl je werkt aan een sterker, gezonder en energieker zelf!

Check de My-wellness app welke trainingen op ons buiten terrein zullen plaats vinden.

Houd rekening met passende kleding en speciale buiten sportschoenen.



KidzzClub

in verband met de meivakantie zullen de KidzzLessen komen te vervallen en de herhaal patronen in de KidzzClub. Reserveer je plekje 2 dagen van te voren via de Receptie.

Helaas verlaat Charlotte ons met de KidzzLessen, wij bedanken haar van haar inzet de afgelopen jaren!

Nieuw! Introducing: The Ultimate Bootcamp Experience!

Ben jij klaar om je training naar ongekende hoogten te tillen? Dan is onze gloednieuwe Bootcamp-les precies wat je nodig hebt!

Stap aan boord van deze door adrenaline-gedreven trainingssessies, waar we je uitdagen om je grenzen te verleggen en je doelen te verpletteren. Onze Bootcamp-les biedt een dynamische mix van cardio, krachttraining en functionele oefeningen - alles ontworpen om je lichaam tot het uiterste te drijven.

Of je nu een beginner bent op zoek naar een kickstart of een doorgewinterde fitnessfanaat die nieuwe uitdagingen zoekt, onze Bootcamp-les is voor iedereen toegankelijk en aanpasbaar aan elk fitnessniveau.

Wees de beste versie van jezelf met onze Bootcamp-les!

Nieuw vanaf 13 april iedere zaterdag van 10:00 tot 10:45 uur op het buitenterrein van Valkencourt.

Houd rekening met passende kleding en speciale buiten sportschoenen.



HEALTH JOURNAL

040 - 204 1885