

Mei 2024

040 - 204 1885



*Het is het moment om actief te worden, te genieten van buitenactiviteiten en de beste versie van jezelf te voelen*

## IN DIT HEALTH JOURNAL

**Snelste A diploma in de  
Valkencourt geschiedenis!**

# IN DIT JOURNAL



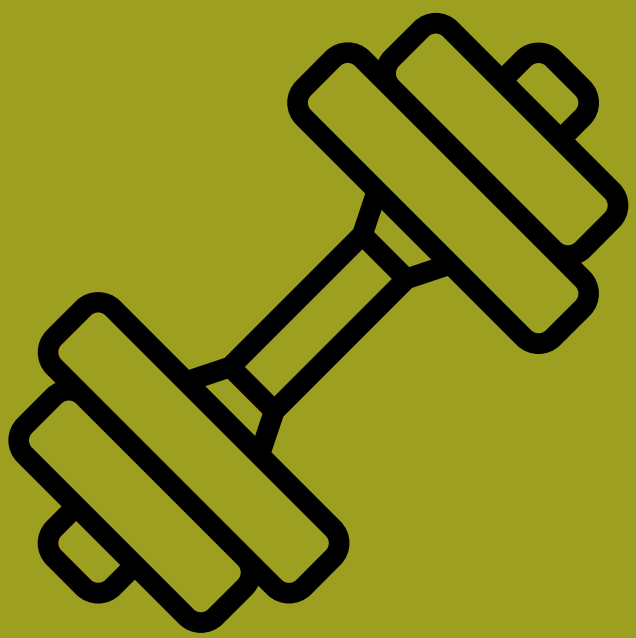
FEESTDAGEN



PADEL CLINICS



MOEDERDAG



## CLUBNIEUWS



### Feliciteer onze medewerkers!

06-05	Sanne	<i>Kidzclub &amp; Receptie</i>
10-05	Ronny	<i>Groepsfitness</i>
12-05	Kristel	<i>Groepsfitness</i>
22-05	Jojanneke	<i>Groepsfitness</i>
27-05	Maria	<i>Horeca</i>



### Openingstijden tijdens de feestdagen

Koningsdag: Zaterdag 27 april

**08:30 - 15:00 uur**

Hemelvaartsdag: Donderdag 9 mei

**08:30 - 15:00 uur**

Pinksteren: Maandag 20 mei

**08:30 - 15:00 uur**

## Padel Clinics in Mei

-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 7 mei 17:30 – 18:30

Donderdag 9 mei 17:00 – 18:00

Zaterdag 11 mei 09:00 - 10:00

Inschrijven kan via de MyWellnessApp.



## Me-time: tijd voor jezelf

Me-time betekent letterlijk “tijd voor jezelf”; het is belangrijk en noodzakelijk om op te kunnen laden door regelmatig iets helemaal voor jezelf te doen. Dit kan van alles zijn, zoals puzzelen, wandelen, sporten, een boek lezen.....

5 tips om te starten met me-time:

1. Plan letterlijk tijd voor jezelf in: zet ergens een kruis in je agenda en neem tijd voor jezelf.

2. Doe iets waar je blij van wordt: het maakt niet uit wat je doet, als je maar iets kiest waar je rust in vindt zodat je kan ontspannen.

3. Laat de boel de boel: accepteer dat er altijd wel iets opgeruimd moet worden, er een was ligt die moet worden opgevouwen.....de kans is groot dat dit er de volgende dag ook weer is.

4. Verdeel de taken in het huishouden: je hoeft niet alles zelf te doen

5. Gun jezelf vrije tijd: zet schuldgevoelens en negatieve gedachten over tijd voor jezelf maken van je af! Gun jezelf jouw me-time.

## Vacature Fitness medewerker

Ben jij een enthousiaste professional met een passie voor leefstijl én fitness? Zie jij het als jouw persoonlijke missie om onze leden te helpen bij het behalen van hun doelen en zo een bijdrage te leveren aan hun gezondheid? Dan is dit jouw kans om een centrale rol te spelen in onze dynamische club in de functie van Fitnessinstructeur.

[Klik hier](#) & check snel de vacature op onze eigen website!



## Vacature KidzzLessen

Wij zijn op zoek naar een absolute ster voor onze Kidzzlessen op zondagochtend!

Ben jij een enthousiaste en creatieve teamspeler die dol is op werken met kinderen?

Dan is dit jouw kans om te schitteren! Wij zijn op zoek naar iemand die zowel de Kidzzdance als Kidzzsport kan verzorgen. Wil jij deel uit maken van ons dynamisch team en een glimlach toveren op de gezichten van onze Kidzz?

**[Mail naar: John@valkencourt.nl](mailto:John@valkencourt.nl)**



## Spinning XL - 23 mei

**DIT WIL JE NIET MISSEN!**

Op donderdag 23 mei staat het een SPINNING XL op het rooster van 19.30 tot 21.00 uur. Meld je tijdig aan via de app, dan zorgen wij voor het feestje.

# Magnesium bij Spierkrampen

Magnesium is verantwoordelijk voor het afdrijven van melkzuren uit onze spieren na inspanning en is hierdoor effectief tegen spierkrampen.

Spierkrampen ontstaan door een gebrek aan magnesium en een toename van calcium in de spieren.

Het magnesium ontzuurt de spiercellen na een intensieve training en zorgt daarmee voor meer soepelheid van de spieren.

Het tekort aan magnesium wordt vaak aangevuld met magnesiumtabletten. Deze komen terecht in het maagdarmkanaal, waarvan slechts een klein deel wordt opgenomen. Tabletten of pillen bevatten vul- en bindingsmiddelen die niet lichaamseigen zijn, met vaak darmklachten en diarree als gevolg. Magnesium kan dus beter opgenomen worden via de huid.



Benieuwd wat onze floating cabine kan betekenen voor jouw magnesium tekort?

Vraag onze gastvrouwen om meer informatie!



## ABC zwemmers

20 april zijn er weer 11 kinderen geslaagd voor hun zwemdiploma.

De **snelste leerling** in de Valkencourt geschiedenis heeft zijn A diploma binnen 5 maanden weten te behalen.

Echt een super mooie prestatie van **Otis!**



## Parkeren rondom Valkencourt

Kom je regelmatig met de auto naar Valkencourt, let dan op het volgende; Parkeren is uitsluitend toegestaan in de daarvoor bestemde parkeervakken op onze eigen parkeerplaats. Daarnaast in de gemarkeerde parkeervakken aan de overzijde van de straat op het grote parkeerterrein. Op laatstgenoemde wordt regelmatig gecontroleerd en ontvang je een boete als je buiten de vakken staat.

Met de lente en zomer voor de deur is er weer grotere kans op een gebrek aan parkeerplaatsen door bezoekers aan de hockeyvelden of het buitenzwembad van de Wedert. Wil je zeker zijn van een plekje... kom lekker op de fiets zodat je meteen een goede warming-up te pakken hebt.

## Bring a Friend en behaal samen je zomerdoelen!

April (die dit jaar deed wat hij wil) is achter de rug en we staan aan de start van de warme maanden. Daarmee kunnen officieel de lentekleren uit de kast en maken we ons klaar voor de zomer. Een zomer waarin jij lekker in je vel zit omdat je gezond hebt geleefd, veel hebt bewogen en goed voor jezelf hebt gezorgd. **En hoe fijn is het dat niet alleen jij lekker in je vel zit, maar ook de mensen om je heen. Neem daarom nu je partner/vriend/vriendin/buurman/achternicht mee\* om samen in shape de zomer in te kunnen gaan!** Laat ze kennis maken met Valkencourt zodat wij ze kunnen helpen om hun doelen te behalen!



\*Door een vriend mee te nemen of aan te dragen doe je automatisch mee aan een **leuke winactie**. Bij inschrijving hebben we **ook voor je vrienden een leuke verrassing!** Vraag in de club naar de voorwaarden.

## Challenge

Doel: het doel van deze Challenge is om met 2 of meerdere personen samen te komen sporten. Wat je doet maakt niet uit, als je maar samen komt.

Je krijgt een persoonlijk kaartje met beide namen erop en deze laat je samen afstempelen. Bij een volle kaart ontvang je een leuk prijsje.

Kom samen een kaartje halen bij de Fitness coach en doe mee!

## Moederdag - Ladies day bij Valkencourt!

Met Moederdag zetten we alle vrouwen in het zonnetje. Kom op 12 mei genieten van de wellness na een groepsles of kom gezellig samen muffins bakken.

Meld je aan voor een groepsles via MyWellness app.

Wil jij jouw belangrijke moeder, zus of vriendin meenemen? Meld dan ook de persoon aan die je mee neemt. Dit kan via onze receptie aan de balie of telefonisch.

De lessen zullen de zelfde tijd als normaal zijn, ook zullen ze het zelfde beschreven staan in MyWellness.

Wil jij mee muffins bakken? De activiteit Muffins bakken kan je je alleen aanmelden via de receptie.

We hopen veel van jullie te zien op deze speciale dag, wij hebben er zin in!

