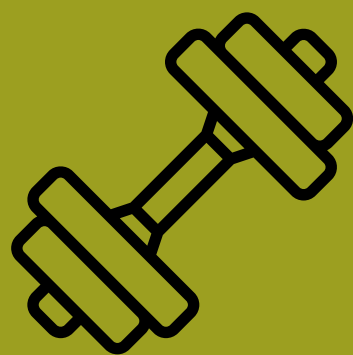
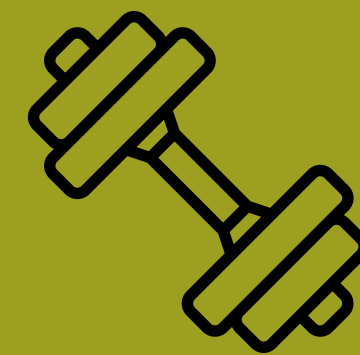


Juni 2024



CLUBNIEUWS



- Yin yoga op dinsdagochtend 09:00 uur wordt **Body Balance**
- **Vaderdag** 16 juni
- **Padel Outdoorbanen** zijn geopend!
- 30 juni **Release Party**
- Heb jij onze **nieuwe** spinning fietsen al gezien?
- **Topper** voor de Kidzzlessen gezocht! Bekijk onze website
- **29 juni** afzwemmen voor ABC
- Zomerooster **groepslessen** - check de MyWellness app

HEALTH

**Buitenactiviteiten en mindfulness**

De zomer is de ideale tijd om de verbinding met de natuur te herstellen en te verdiepen. Of het nu gaat om wandelen, tuinieren, yoga in de open lucht of simpelweg genieten van een boek onder een schaduwrijke boom, buitenactiviteiten kunnen een diep gevoel van rust en vrede brengen. Het bewust inademen van de frisse lucht, het luisteren naar de geluiden van de natuur en het voelen van de warmte van de zon op je huid zijn allemaal manieren om mindfulness te beoefenen en je geestelijke gezondheid te bevorderen.

Geef wat Lucht - Koop een Ballon!

Laten we onze krachten bundelen voor Stichting spieren voor spieren en kinderen met een spierziekte. Koop voor € 2,50 een ballon.

Vraag onze medewerkers voor meer info!

Data Padel Clinics

Dinsdag 4 juni 17:00 - 18:00
Donderdag 6 juni 18:00 - 19:00
Zaterdag 8 juni 09:00 - 10:00
Schrijf je in via de MyWellnessApp!

Alarmknop

Wil jij direct een medewerker kunnen oproepen als je alleen of laat in de avond sport? Bij de Receptie informeren wij je graag over deze mogelijkheid.

Tour de Valkencourt

29 juni t/m 21 juli speciale Spinning lessen! Per dag zal de etappe van de Tour de France nagebootst worden. Haal je stempelkaart bij de Instructeur vanaf 29 juni!



Wereld Yogadag - 21 Juni

21 Juni is door de Verenigde Naties uitgeroepen tot Internationale Yoga Dag. Op deze dag is er een speciale yoga en ademsessie van 9 tot 11 uur. Inschrijven kan via de MyWellness App.

Ontdek de Sensatie van SoccerSquash!

Ben je klaar voor de nieuwste hit in de (voet)balsport? Beleef dit zelf tijdens ons SoccerSquash toernooi op 15 juni vanaf 10 uur. Inschrijven kan via de Receptie of de MyWellness App.

Wil je meer weten check onze website!

[Klik hier](#)

Op de Fiets naar Valkencourt, én win Prijzen!

En win prijzen! Nieuwsgierig geworden? Haal je stempelkaart bij de Receptie en kom te weten wat je kan winnen!

DE BESTE VERSIE VAN JEZELF

Bewegen en het effect op het cholesterolgehalte

Er zijn twee soorten cholesterol. Het goede HDL-cholesterol ruimt slechte vetdeeltjes in de bloedvaten op. Het slechte LDL-cholesterol blijft plakken aan de wanden van de bloedvaten. Bewegen heeft bijna dezelfde invloed als medicijnen, op je cholesterolniveau. Net als medicijnen verlaagt sporten je LDL-cholesterol. Maar het grote voordeel van sport is dat deze tevens de concentratie HDL-cholesterol verhoogt. Het lijkt erop dat spieren die met de botten verbonden zijn, een zogenoemde skeletspier, door sporten de stoffen gebruikt waar ook cholesterol van gemaakt wordt en daarmee de concentratie LDL-cholesterol verlaagt. Daarbij verhoogt het sporten ook een bestanddeel in het lichaam dat belangrijk is voor de vorming van HDL-cholesterol.

Als je drie keer per week een uur hardloopt, fietst, cardio fitness doet of een groepsles fitness volgt, kunnen je cholesterolwaarden al flink verbeteren. Bij sommige onderzoeken steeg het HDL-cholesterol binnen 10 weken met liefst 13 procent. Ook als de intensiteit van de oefeningen steeds groter werd, had dit een correlatie met een hoger HDL-cholesterol. In een onderzoek naar aerobics voor het verbeteren van cholesterolwaarden blijkt dat 120 minuten sporten per week al voldoende is en dat elke 10 minuten extra sporten voor een extra verbetering voor de waarden zorgt. Krachttraining verlaagt vooral het totale cholesterolgehalte en het LDL-cholesterol in het bloed.

Elke additionele vorm van bewegen heeft een verbeterend effect op het cholesterolgehalte, ook als je meer gaat wandelen of fietsen. Maar ook voeding en hoe je omgaat met stress heeft invloed, dus onderzoek gerust hoe je op die vlakken kan verbeteren.

Bronnen

- Hartstichting
- VZinfo.nl
- Met medewerking van John van Heel (EFAA)