



SQUASH
GROEPSLESSEN
FITNESS
PERSONAL TRAINING
ZWEMMEN
TENNIS
SAUNA
WORKSHOPS

PART OF
THE NH WORLD



De pen is aan.....

Corrie Keulens

Beste sportieve mensen,



Vanaf het begin van het bestaan van Koningshof als congrescentrum draai ik al mee in dit dynamische bedrijf. Aanvankelijk als medewerkster op de afdeling Financiële Administratie, waarbij een wereld voor me openging betreffende cijfers, omzetten, kosten en facturering. De boekhouding werd nog gewoon met de hand gedaan !!, maar iets later

deed gelukkig de computer daar ook zijn intrede.

Vóór de Koningshofperiode was ik al werkzaam geweest op een afdeling Personeelszaken en later werd ik directie-secretaresse in een ziekenhuis.

Sport heeft altijd in mijn bloed gezeten. Als klein meisje was ik al bezig met dansjes maken en werd ik omver gegooid met trefbal door mijn grotere broers en zussen.

Toen eind 1993 me werd gevraagd om "iets met het sportcentrum te gaan doen" dacht ik daar niet lang over na: Dit was op mijn lijf geschreven.

De 1^e lessen gingen nog haperend, maar al snel werden ze goed bezocht en gingen we snel naar een groeiend aantal leden. Lesgeven is altijd mijn belangrijkste drijfveer geweest: Niets mooiers dan mensen

te motiveren om op een professionele en enthousiaste manier aan het bewegen te krijgen. Op deze manier werk je mee aan een betere gezondheid van dunne, dikke, jonge en oudere mensen. Tot op heden vind ik het nog steeds spannend om samen met het hele team nieuwe items te ontwikkelen op sportgebied en daardoor mensen te enthousiasmeren voor gezond bezig te zijn.

Ik heb het geluk gehad om van mijn hobby mijn werk te mogen maken. Naast sport vind ik het heel gezellig om met een vriendin te shoppen (ja, welke vrouw niet?), mensen mooi aan te kleden, op een terrasje van een wijntje te genieten, te reizen en van de mooie dingen van het leven te genieten. Ik kom altijd tijd tekort om mijn snode plannen uit te kunnen voeren.

Maak er een mooie nazomer van !!!!!!!!!!!

Sportieve groetjes, Corrie

Ik geef de pen aan.....Ruben.



“When the mind is open, the heart will receive.”

INHOUDSOPGAVE:

- De pen is aan Pag.1
- Nieuwe lessen..... Pag.2
- Waarom is het zo moeilijk om zuinig te zijn..... Pag.2
- Recept..... Pag.2
- Brasserie Porticato.... Pag.2
- Personal training..... Pag.2
- Agenda..... Pag.2
- De 7 beste smoesjes om niet te sporten..... Pag.3
- Step aerobics..... Pag.3
- Vernieuwd life-style programma..... Pag.3
- Yoga oefening..... Pag.3
- Fitnessoefeningen..... Pag.3
- Osteoporose..... Pag.3
- Zondagmiddagfair..... Pag.4
- WK voetbal..... Pag.4
- Actie..... Pag.4
- Websites..... Pag.4
- Wist u dat..... Pag.4
- Adresgegevens..... Pag.4

Nieuwe lessen :**Met ingang van :**

7 september Tai Chi
21.00 - 22.00 uur

4 oktober Aqua-varia
09.30 - 10.15 uur

6 oktober Yoga
18.30 - 19.30 uur

Life-style-programma:**Met ingang van:**

29 september 09.00 - 10.45 uur

1 oktober 09.00 - 10.45 uur

Waarom is het zo moeilijk om zuinig te zijn?

Zuinig zijn is een beetje te vergelijken met lijnen of stoppen met roken: in het begin lukt het prima, maar al snel komt de klad erin. Het is een gewoonte waar je dagelijks mee wordt geconfronteerd en die moeilijk te veranderen is.

De truc is om het als een sport te gaan zien, dan beleef je er vanzelf plezier aan. Op koopjes jagen en op aanbiedingen letten, wordt op een gegeven moment een soort tweede natuur.

Kerriesaus met eieren uit India (vegetarisch) 2 personen**Ingrediënten:**

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel chilipoeder
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel kurkuma
- ½ theelepel komijnzaad
- 4 tomaten
- 4 hardgekookte eieren
- 2 dl kokosmelk
- 2 eetlepels olijfolie
- 20 gram boter of plantenmargarine voor veganisten
- zout
- 1 theelepel garam masala (geroosterd mengsel van specerijen uit india)

**Bereiding:**

Verhit de olie en de boter in de wok en bak de gesnipperde ui goudbruin. Voeg de geperste knoflook toe. Doe gember, chili, korianderzaad, kurkuma en komijnzaad in de vijzel en maal het fijn. Voeg dat aan het uimengsel toe. Snijd de tomaten in kleine stukjes en voeg dat ook toe. Blus af met de kokosmelk en strooi er wat zout over. Laat het geheel zachtjes garen en daarna 15 minuten pruttelen. Snijd de eieren doormidden en leg ze in de saus.

Serveer in een schaal waar je de garam masala over hebt gestrooid. met rijst en groenten. Zoals sperziebonen, wortelen, courgette enz.

Eet smakelijk !**“Brasserie Porticato”**

Lekker lunchen, dineren of hightea-en in mediterrane sfeer !

Op vertoon van uw lidmaatschapspasje krijgt u 10% korting op uw lunch/diner voor maximaal 2 personen (exclusief drankjes)

* Voor reserveringen, belt u
040-2581818

Wij heten u harte welkom.

**Personal Training.....iets voor U !! ??**

Personal training is niet meer alleen voor de “rich and famous”. Dit speciale programma is nu voor iedereen bereikbaar in ons sportcentrum. Wij trainen in kleine groepjes van 2 tot 6 personen, waarbij de persoonlijke aandacht behouden blijft. U krijgt 2 x per week begeleiding van een personal trainer en daarnaast kunt u elke dag komen sporten en onbeperkt deelnemen aan lessen, want dit programma is inclusief een totaal-lidmaatschap. Indien u gericht wilt trainen met een uitgebalanceerd programma, met persoonlijke begeleiding en op een reële manier uw doel wilt bereiken, kunt u meteen aan de slag en is Personal training.....zeker iets voor U !

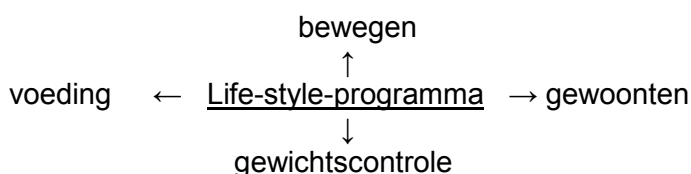
Agenda		
5 september:	fietstocht	
7 september:	start nieuwe les Tai-chi	
12 september:	yoga dag	
19 september:	presentatie life-style-progr.	
29 september:	1e les life-style-progr.	
1 oktober:	1e les life-style-progr.	
4 oktober:	start nieuwe les Aqua-varia	
6 oktober::	start nieuwe les Yoga	

De 7 beste smoesjes om niet te sporten!!!

1. Ik ben nooit goed geweest in sport
2. Geen tijd
3. Gezondheid laat niet toe om te bewegen
4. Sporten is veel te duur
5. Ik krijg door de dag voldoende beweging
6. Ik ben te oud om nog te gaan sporten
7. Ik heb geen zin om alleen te gaan

Step aerobics.

Step aerobics is ontwikkeld door Gin Miller. Deze Amerikaanse bedacht het concept en verkocht dit aan Reebok in 1989. Zo ontstond de georganiseerde groepsles genaamd "step training". Na de introductie namen de meeste sportcentra step op in hun programma. Het werd, en is nog steeds een enorme hit.

**vernieuwd**

Op zondag 19 september a.s. van 10.30 – 11.30 uur
organiseren wij, in samenwerking met
een gewichtsconsulente,
een workshop over dit **vernieuwde** programma
dat wij gaan starten op
woensdagochtend 29 september en
vrijdagochtend 1 oktober

In het life-style-programma wordt de nadruk gelegd op gewichtscntrole, voeding, bewegen en gewoonten. Wat kunt u doen om op een gezonde manier in het leven te staan :

- Kunt u iets aan uw gewicht doen ?
- Wat eet u en is dat gezond ?
- Beweegt u genoeg, en is het de juiste manier ?
- Moet u uw leefgewoonten aanpassen ?

Het totale programma duurt 10 weken en omvat iedere week een workshop van 1¼ uur met een theorie-gedeelte en een praktijkgedeelte.

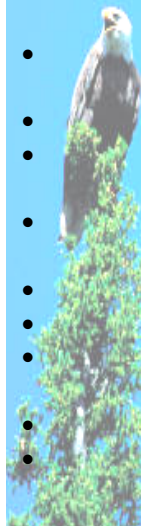
U wordt ontvangen met een lekker kopje koffie of thee
Deelname is gratis

U kunt uzelf inschrijven op de lijst

Yoga-oefening**Gouden adelaars groet.**

Deze groet opent je hart, en zet je in je eigen kracht.

- zet je voeten schouderbreedte
- handen laag, handpalmen naar voren, vingers gestrekt
- neem de energie van de zon op in je handen (neem de tijd), sluit je hand
- breng de energie naar je hart, breng je ellebogen op (spreid je vleugels)
- open je armen naar voren (zet je zelf in je eigen kracht)
- onderarmen naar boven
- draai je vuisten naar voren en open je vuisten
- vang het licht van de zon in je handpalmen (neem de tijd)
- sluit je vuisten
- zet je zelf in je eigen kracht
- breng het licht in je hart door je vuisten naar je hart te brengen
- ellebogen laag (sluit weer je vleugels)
- armen laag, spreid je vingers, geef energie door aan de aarde

**Uitvoeren fitnessoefeningen.**

Het is belangrijk om regelmatig de grote spiergroepen te trainen, van bijvoorbeeld de rug, romp en benen. Doe dit 1 à 2 keer per week. Het trainen van deze spieren zorgt voor een goed spierkorset (stabiliteit). Je lichaam is beter in staat om de belasting van de fitnessstraining of de belasting van activiteiten in het dagelijks leven op te vangen. Het is echter ook belangrijk dat je de fitnessoefeningen, ondanks je gemotiveerdheid of tijdgebrek, geconcentreerd blijft uitvoeren. Voorkom dus dat je gaat slingeren met de gewichten en houd controle over de gehele beweging. Pas dan train je je spieren het meest efficiënt. Het is van belang dat je in alle situaties je rug in de natuurlijke kromming houdt (dus niet bol of extreem hol). Luister altijd goed naar je lichaam.

Osteoporose onderschat

Een op de drie vrouwen en een op de zeven mannen boven de zestig heeft te maken met osteoporose, ofwel botontkalking. Botbreuken, ingezakte wervels en chronische pijn kunnen de gevolgen zijn. Maar dat verband leggen maar weinig mensen. Zelfs niet degenen met een verhoogd risico door bijvoorbeeld een vroege overgang, anti-hormoonmedicijnen na borst- of prostaatkanker, langdurig gebruik van prednison of calcium en vitamine D-tekort. Dat blijkt uit onderzoek van de universiteit van Massachusetts, waaraan ook Nederlandse vrouwen meededen.



Zondagmiddag-fair

Elke zondagmiddag geven wij leden de mogelijkheid samen met een introducé gebruk te maken van het zwembad van 13.00 uur tot 17.00 uur. Een introducé kan zijn: uw partner, een vriend, vriendin, maar ook uw dochter, zoon of uw kleinkind.

Dus iedereen die u wilt uitnodigen om mee te komen zwemmen is van harte welkom.

- Altijd in gezelschap van een lid van het sportcentrum.
- Bij binnenkomst dient u zich altijd te registreren.
- U kunt alleen gebruk maken van het zwembad.
- Kinderen altijd onder begeleiding.
- In verband met speciale evenementen kan de fair geannuleerd worden.

Proefperiode van 3 maanden.

Het WK is al lang en breed voorbij, de landelijke competities zijn weer begonnen en de meeste van jullie hebben de vakantie al weer achter de rug. Waarom dan toch nog even dit korte berichtje over onze inmiddels legendarische WK poule? Wij voelden ons verplicht aan de winnaars om toch even bekend te maken dat **zij** uiteindelijk diegenen waren die 'echt' verstand van voetbal hebben.



Winnaar:	2e plaats:	3e plaats:
Adrie Verbaant	Ger v Opbergen	Jeroen

Zij mogen zich tot en met het volgende EK over 2 jaar, voetbalkenners noemen.

Allemaal nogmaals bedankt voor het meespelen en de gezelligheid.



“een frisse start”

Het nieuwe seizoen start weer op 6 september a.s.

Wij willen u graag een stukje op weg helpen om het sportritme weer op te pakken. Bij inlevering van deze voucher ontvangt u een kleine attentie vanaf 6 september t/m 26 september 2010.

Naam: _____ lidmaatschapsnummer D _____

Kijk op onze vernieuwde website:
www.sportscentre-nhkoningshof.nl

Websites:

- www.nh-hotels.com
- www.sportscentre-nhkoningshof.nl
- www.beweegkriebels.nl
- www.voorkomblessures.nl
- www.veiligheid.nl
- www.wateetenbeweegik.nl
- www.klimaatbewust.nl

Indien u geen nieuwsbrief wilt ontvangen,
 laat het ons dan even weten.

Wist u dat.....

- Miranda en Lisette naar een Aqua workshop zijn geweest.
- wetenschappelijk is aangetoond dat sportief en verantwoord bewegen een positieve invloed heeft op o.a. bloeddruk, gewicht, cholesterol, botdichtheid, suikerziekte en het voorkomen van hart- en vaatziekte.
- mensen die sporten 50% minder kans hebben op een psychische stoornis dan mensen die niet sporten.
- een glas water helpt als u trek krijgt.

Adresgegevens:

Sports-centre NH Koningshof
 Locht 117, 5504 RM Veldhoven
 Postbus 140, 5500 AC Veldhoven

T 040—258 19 70

F 040—254 55 15

sportscentre-nhkoningshof@nh-hotels.com
www.sportscentre-nhkoningshof.nl