



10 goede voornemens die functioneren!

De ene heeft teveel gegeten, de ander teveel gerookt. Diegenen die een slecht geweten hebben zijn blij dat het oud & nieuw is. Het is hét tijdstip bij uitstek om intensief na te denken over de toekomst. Iedereen heeft minstens één goed voorne-men voor het nieuwe jaar. Maar meestal zijn de verwachtingen te hoog gespannen, of het zijn te veel goede voornemens om, realistisch gezien, te kunnen worden omgezet. Hier zijn tien goede voornemens, die u wél kunt omzetten!

1. Eet veel fruit en groente

Fruit en groente zijn gewoonweg dé pepmiddeltjes. U zorgt dagelijks voor nieuwe power, u vermindert het kanker- en hartinfarctrisico. Aanbevolen wordt 600 gram dagelijks.

2. Indien mogelijk: gebruik vaker de trap

Roltrappen en liften zijn erg makkelijk en aantrekkelijk. Stop! Vanaf nu neemt u regelmatig de trap - in elk geval als u slechts naar de tweede etage moet. Dat maakt de spieren sterker, brengt het hart en de bloedcirculatie in volle gang en verbrandt calorïën.

3. Minder alcohol

Even omschakelen: van gewoonte-drinker naar genierter. Geniet bewust van alcohol-houdende drankjes. Vraag u steeds af, of u dat lekkere wijntje of biertje drinkt omdat het echt smaakt of omdat het gewoonte is.

4. Lach vaker!

Wie zou dat denken: één minuut lachen werkt zo verhelderend als 45 minuten ontspanningstraining. Tijdens het lachen traint u ca. 80 spieren en u sterkt het immuunsysteem. De hersenen produceren het gelukshormoon endorfine. Dat ontspant de psyche ... en sterkt ons afweersysteem!

5. Meer en meer regelmatig sporten

U poest uw tanden elke dag, zonder er verder over na te denken! Datzelfde zou eigenlijk voor sport moeten gelden. Twee keer per week trainen is al voldoende! Om onafhankelijk te zijn van weer en wind kunt u terecht in de fitnessclub. Fitness-training zorgt ervoor dat u vitaal, gezond en slank blijft en dat u geen last krijgt van een winterdepressie. Ook vermindert het het risico op een hartinfarct.

6. Geen inspanning zonder ontspanning

Jachtigheid en stress bepalen onze dagelijkse gang van zaken. Dit kan de veroorzaker zijn van ziekten. Daarom zou iedereen dagelijks een paar minuten tijd voor zichzelf moeten nemen. Lekker ontspannen in een gemakkelijke stoel, de ogen sluiten en diep in- en uitademen. Al één minuut bewuste ontspanning zorgt voor duidelijke verlichting en een beter welbevinden.

7. Regelmatig slapen

Hoe zwaarder het leven van alledag, des te dringender hebben uw lichaam en geest een pauze nodig om te regenereren. Oude cellen worden tijdens het slapen vervangen door nieuwe cellen. Het immuunsysteem tankt kracht en energie. 's Nachts worden de belevissen van de dag verwerkt en geordend.

8. Tweemaal per jaar naar de tandarts

Niemand gaat graag naar de tandarts. Maar twee keer per jaar is plicht, ook indien er geen problemen of klachten zijn! Tijdens een professionele reiniging van de tanden wordt tandsteen verwijderd. Tandsteen kan ontstekingen veroorzaken. De bacteriën verhogen de kans op een infarct en kunnen het uitbreken van reuma en huidziekten teweeg brengen.

9. Éénmaal per jaar een gehele check-up

Vrouwen vanaf 20 jaar zouden elk jaar preventief een kankeronderzoek uit moeten laten voeren, mannen vanaf 35 een algemene check-up. Een hoge bloeddruk, storingen in de bloedcirculatie of diabetes kunnen behandeld, misschien zelfs vermeden worden!

10. Minder voor de t.v. hangen

Na een harde dag is het waarschijnlijk een routinekwestie: u neemt thuis direct de afstandsbediening van de t.v. in de hand. Gemiddeld zijn we per dag onvoorstelbare 4,2 uur (!) gekluisterd aan de buis! Plan bewust 2 tot 3 avonden zonder t.v. in.



Sport, gezondheid en ontspanning

Ieder zijn eigen centrum

Sportclub Go4fit biedt de ruimte, de faciliteiten en persoonlijke ondersteuning om heerlijk te sporten. Het is een fitnessclub met een jonge trendy uitstraling.

Sportclub Go4fit is het tweede centrum van sport en lifestyle centre Derks. Dus u hebt de keuze waar u wilt sporten! Met uw pasje kunt u bij beide centra terecht. Dus combineer wonen, werk en sporten zoals het u het beste uitkomt!

	Go4fit	Derkssport
Fitness	●	●
Power Plate	●	●
Personal Training	●	●
Bedrijfsfitness	●	●
Fysiotherapie		●
Aerobics/groepstraining/Les Mills	●	●
Pilates	●	●
Poweryoga		●
Spinning/rpm		●
Thai Boxen	●	
Budo Sporten	●	●
Afslank Programma	●	●
Sauna	●	●
Zonbank		●
Kinderopvang		●
Papegaai Sjonnie	●	



Geen excuses meer!

sporten i.p.v. een avondje televisie
30 minuten conditietraining i.p.v. snacken

Weg met de sleur – op naar een goed gevoel –
Start nu en maak werk van uw goede voornemens

- Deelname aan fantastische groepslessen; bodypump, body jam, body mix, pilates, bodyline, judo, thai boxen
- Of wilt u liever fitnessen? Wij nodigen u uit voor een fijne introductie fitness training
- Daarna ontvangt u uw persoonlijke fitness-schema
- Na het trainen kunt u heerlijk relaxen in de sauna of aan de bar (of even kletsen bij Sjonnie de papegaai)

go fast
sportclub
GO4FIT

Derks Sport
altijd in beweging

Sportclub Go4fit
Stationslaan 26
6602 BP Wijchen
024-6421550

Sport en lifestyle centre Derks
Homberg 2996
6601 XR Wijchen
024-6414165

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag
08.45 – 12.15 uur en van
15.30 – 22.00 uur
Zaterdag
08.45 – 13.00 uur
Zondag gesloten

Maandag en donderdag
08.45 - 12.15 uur en van
15.30 – 22.15 uur
Dinsdag, woensdag en vrijdag
08.45 – 22.15 uur
Zaterdag 08.45 – 14.30 uur
Zondag 10.00 – 13.00 uur

Maak voor uw eerste bezoek aan ons a.u.b. telefonisch een afspraak, zodat wij genoeg tijd voor u kunnen inplannen.



Go4fit biedt ruim 25 groepslessen per week!

Go4fit@derkssport.nl | info@derkssport.nl



De beste goede voornemens zijn degene die u volhoudt!

Groepslessen zijn leuker, gezelliger en daardoor makkelijker vol te houden omdat u in een groep traint i.p.v. individueel.

Bodyjam; leuke swingende dansende les

Bodypump; spierversterkende les (geen pasjes, wel gerichte oefeningen voor alle spiergroepen)

Bodymix; combi les; zowel conditie verbeterend als spierversterkend (leuke uitdaging)

Pilates; yoga variant; gericht op gehele lichaam te versterken en te stretchen

Bodyline; body line is bedoeld als training voor het verbeteren van het figuur en versterking van de spieren

BMW; Buik Moet Weg; allerlei buikspieroefeningen voor jong en oud

Lesrooster Sportclub go4fit		
maandag	dinsdag	woensdag
16.00 Judo Jeugd	17.30 Judo Wedstrijd	09.30 Bodymix
18.45 Bodyjam	19.45 BMW	16.00 Jeugdfitness
19.45 BMW	20.00 Bodymix	18.45 Bodymix
20.00 Bodypump	21.00 Thai box	19.45 BMW
		20.00 Pilates
donderdag	vrijdag	zaterdag
18.45 Bodymix	09.15 Bodyline	09.00 Judo Techniek
19.45 BMW	10.15 Pilates	10.00 Judo Wedstrijd
20.00 Pilates	18.45 Bodypump	11.00 Thai box Jeugd
	19.45 BMW	12.00 Thai box Volw
	20.00 Bodyjam	

Tegoedbon

Wij ondersteunen uw goede voornemens met een tegoedbon voor een gratis groepsles bij Go4fit

Wil jij ook strakker in je vel!



Of je nu 2 of 12 kilo kwijt wilt Doe mee met de go fast - go4fit Weight Challenge

Het principe is eigenlijk heel simpel: indien u wilt afslanken en slank wilt blijven moet u uw spiermassa vergroten. Want een grotere spiermassa heeft een grotere behoefte aan energie. Daardoor verbrandt uw lichaam meer vet en op die manier krijgt u uw slanke lijn!

Doelbewust bewegen

Bij iedere beweging wordt energie verbruikt. Wie regelmatig sport, bevordert de bloedcirculatie en traint het spierstelsel. En op die manier wordt spiermassa opgebouwd. De grotere spiermassa heeft weer tot gevolg dat u meer energie verbruikt.

Zeer effectief

Joggen, fietsen en fitness zorgen voor het beste resultaat. Bij sportclub go4fit is er een groot aanbod van fietsen,steppers, roeiers, crosstrainers en loopbanden. Hier smelt het vet; makkelijker dan ooit, ook als het buiten sneeuwt, vriest en akelig koud is.

Hoeveel sport per week?

In het begin is 2 keer per week voldoende. Op langere termijn is 3 tot 4 keer per week optimaal. De regelmaat is belangrijker dan de intensiteit. Sport overigens minstens 30 minuten. Tijdens de eerste ca. 20 minuten "verbruikt" het lichaam namelijk slechts de „suikervoorraad" in uw spieren en lever. Pas als deze reserve op is, begint uw lichaam aan de vetreserve en haalt daaruit de benodigde energie.

Nog meer tips & trucs

- Eet nooit uit verveling of omdat u gefrustreerd bent. Zorg voor afleiding – het beste met iets wat zich buiten het bereik van uw koelkast bevindt.
- Af en toe eet men, terwijl men eigenlijk dorst heeft. Deze fout kan worden vermeden indien u eerst iets drinkt en vervolgens minstens 10 minuten wacht met eten. Het meest geschikt is mineraalwater en thee (zonder suiker).
- Sla het ontbijt niet over. Indien u niet ontbijt, zorgt u ervoor dat uw stofwisseling zich 's morgens al instelt op „magere tijden". Iedere calorie wordt direct opgeslagen in plaats van verbruikt.

Sportclub go4fit Weight Challenge

Onze aanbieding voor alle bewoners van Wijchen

- Start: 16 januari
- programma van 12 weken
- iedere dinsdag om 19.00 uur gezamenlijke bijeenkomst (wegen, meten, voedingsadviezen) en om 20.00 uur sporten (groepsles)
- extra activiteiten o.a.: advies van diëtiste, oefentherapie workshop, outdoor activiteiten, haar en make-up workshop

10 euro korting tegen inlevering van deze bon

deze korting is alleen voor nieuwe leden

go fast
sportclub
GO4FIT



Afslanken en slank blijven

Wie wil er honger lijden?

Belangrijke informatie omtrent uw

goede
voornemens

GO FAST - GO4FIT