



# NIEUWSJAGER

NIEUWSBRIEF JULI 2022

SPORTCENTRUM NICO JAGER WINSCHOTEN

LEEFSTIJLCENTRUM VAN DE REGIO

## Beste sporters,

De zomervakanties staan voor de deur. We hopen dat iedereen op zijn eigen manier een mooie invulling kan geven aan deze vakantie. Gelukkig mogen we dit jaar weer gaan en staan waar en hoe we willen. Wat niet verandert: wij werken gewoon door... Openingstijden zijn ongewijzigd, wat wel op paar onderdelen wordt aangepast is het lesrooster.

## ZOMERROOSTER - LESAANBOD

Tijdens de zomervakantie (18 juli t/m 28 augustus) werken wij met een aangepast Lesrooster. Een actueel weekrooster vindt u op onze website en hangt bij de entree van de groepsleszaal.

n.b. Tijdens deze weken opent onze receptie op maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag om 17.45 uur in plaats van 16.45 uur. Overige tijden ongewijzigd.



## NIEUWE TARIEVEN PER 1 SEPTEMBER 2022

Ook wij ontkomen er niet aan om na ruim 6 jaar onze contributies per 1 september aanstaande te verhogen. Dit hebben wij zo lang mogelijk uitgesteld, maar vanwege aanhoudend stijgende kosten zijn wij nu wel genoodzaakt een contributieverhoging door te voeren om ook het sportcentrum financieel fit en gezond te houden. Met deze maatregel kunnen wij kwaliteit en continuïteit blijven bieden. Wij hopen op uw begrip.

## Nieuwe basistarieven per 1 september 2022

Nb.1 Wij hanteren maandtarieven, niet 4-wekelijks, zoals vaak gebeurt. Ter vergelijking zijn deze bedragen tussen haakjes vermeld.

Nb.2 Onze lidmaatschappen zijn inclusief fitnessbegeleiding, gratis Persoonlijk FITplan (intake, trainingschema's, follow-ups etc), onbeperkt fitness en groepslessen!

### Lidmaatschap tot 18 jaar

maandabonnement p/maand € 21,00 (€ 19,38)

halfjaar abonnement p/maand € 19,00 (€ 17,54)

### Lidmaatschap vanaf 18 jaar

maandabonnement p/maand € 30,00 (€ 27,69)

halfjaar abonnement p/maand € 27,50 (€ 25,38)

### Familie abonnement

maandabonnement p/maand € 85,00 (€ 78,46)

halfjaar abonnement p/maand € 80,00 (€ 73,85)

Overige tarieven worden aangepast per 1 1 2023

## SPORTER VAN DE MAAND

Regelmatig zetten wij één van onze sporter in de spotlights! Deze maand zijn de spotlights gericht op Wilma Smid, al meer dan twintig jaar een trouwe, gewaardeerde klant!

Sporter van de maand!  
Lees het hele verhaal op  
[www.nicojager.nl](http://www.nicojager.nl)

**AL 62 JAAR IN BEWEGING!**



### Wie ben je?

**Ik ben Wilma Smid, al 62 jaar in beweging!** Ik ontwerp motorkleding voor mannen en vrouwen en begeleid het productieproces van deze kleding. Daarnaast beleven mijn man en ik veel bouwpret aan ons huis, houd ik van lekker koken én lekker eten, los ik sudoku's op en rommel ik graag in de tuin. ...EN natuurlijk sporten, ik sport al bijna 22 jaar bij Sportcentrum Nico Jager en hoor hier zo ongeveer bij het meubilair.

### Waarom ben je gaan sporten?

Ik had dermate last van mijn rug dat ik bijna niet meer kon lopen. Massage, fysiotherapie en kraken hielpen niet, na korte tijd kwamen de klachten weer terug. Zelf in beweging komen leek me uiteindelijk de beste uitweg en zo ben ik gaan sporten, nu al weer 22 jaar bij Sportcentrum Nico Jager. Het duurde redelijk lang voordat mijn rug beter was, maar dat was ook niet vreemd gezien ik in 30 jaar de rugklachten had opgebouwd. Ik geloof in een gezonde geest in een gezond lichaam en visa versa, dus beweging vind ik heel belangrijk.

### Heb je een specifieke doelstelling?

Ik train voor een soepel lijf met de nodige spierkracht en wil op gewicht blijven.

### Geef je je voedingspatroon ook extra aandacht?

Ja!!!! Ik begrijp niet dat mensen wel de goede brandstof in hun auto/motor stoppen, maar niet in hun lijf. Ik heb gemerkt dat gezond en lekker eten uitstekend samen gaan. Op dit moment zou mijn advies zijn, de snelle suikers uit het eetpatroon te knikkeren en te vervangen door eenzelfde hoeveelheid plantaardige, vloeibare vetten. Ga zelf koken en mijd kant en klare producten.



### Wat zou je willen zeggen tegen mensen die nog niet sporten of weer moeten gaan sporten?

Ik wil het liefst mensen aan de arm meenemen om te laten ervaren hoe fijn sporten is, hoeveel plezier het oplevert. In het begin is het pittig, maar als je een paar keer in de week traint, merk je dat je lichaam snel sterker wordt en je er veel energie voor terug krijgt.

**Dus...** Ga je net beginnen met sporten, laat je dan so wie so begeleiden, zowel met sport als met gezonde voeding. Ik heb zoveel plezier in bewegen, sporten en lekker eten, dat gun ik iedereen.

*Wilma Smid*

## TOPSPORTER

Melanie Helweg sport al ongeveer zes jaar bij ons. Sinds vorig jaar augustus woont ze op sportcentrum Papendal in Arnhem: ze beoefent handbiken op hoog niveau. Tijdens vakanties is ze bij haar ouders in Beerta. Sporten, zoals krachttraining, moet dan wel gewoon doorgaan. Daarvoor komt ze bij ons. Wij zijn trots op Melanie én op haar keuze voor onze sportschool.

Meer weten over Melanie?

<https://www.youtube.com/watch?v=JavTsmRSZIg>



## SAMENWERKING FACTOR-5

Jongeren van Factor-5, gespecialiseerd in het bieden van begeleiding aan jongeren en jongvolwassenen, sporten sinds kort bij Sportcentrum Nico Jager en trainen aan de hand van hun Persoonlijk FITplan. Er is gestart met een informatieavond, waarin uitleg is gegeven over het reilen en zeilen in de sportschool, een rondleiding enz. Zo blijkt weer dat wij een totaalaanbod hebben dat past bij ieder sportief doel. Of het nu gaat om serieuze conditietraining, het aanleren van een andere leefstijl, afvallen, of met elkaar trainen vanwege de sfeer en het plezier... het kan allemaal. Ricardo, één van onze fitnessinstructeurs, is contactpersoon voor de sporters van Factor-5.



**...EN NOG EVEN DIT...**

**SPORTCENTRUM  
NICO JAGER**

**XXL  
NUTRITION  
SUPERBOX**

**Verloting**

Eén kans per sportbezoek  
Voor leden SCNJ  
t/m 22 juli 2022  
Naam + geboortedatum in beker

De directie behoudt zich het recht voor om een prijs niet uit te reiken, wanneer de prijswinnaar daar naar het oordeel van de directie geen recht op heeft.

**...EN NOG EVEN DIT...**

**BINNENKORT WORDEN ER DRIE NIEUWE LOOPBANDEN GEINSTALLEERD!**

**Tot zover onze update!**

**We zien u graag in het sportcentrum en wensen u nogmaals een hele fijne vakantie!**

**Vragen? Tips? Laat het ons weten!**

**Met sportieve groet,**

**Team Nico Jager**