

UITBREIDING FUNCTIONELE TRAININGSRUIMTE



Sinds januari hebben veel leden hun weg (weer terug) weten te vinden naar Aerofit. Heel positief natuurlijk dat zoveel mensen weer lekker in beweging komen. Dit geeft echter soms wat extra druk in de fitnessruimte, m.n. op de zwarte mat.

We hebben daarom besloten om 2 extra power racks te bestellen, met een extra barbell, een extra trainingsbankje en extra schijven. We verwachten dit in maart en april binnen te krijgen. Dus vanaf dan nog meer trainingsmogelijkheden en nog meer trainingsplezier!

TEAMNIEUWS



We hebben 2 nieuwe medewerkers in ons team:

★ Diederik Zorn en Jamie Condon. Diederik is 17 jaar en komt ons fitness team versterken. Diederik heeft een tussenjaar en volgt momenteel de opleiding voor Fitnesstrainer A, daarna zal hij ook de opleiding tot fitnesstrainer B volgen. Verder wordt hij intern opgeleid. Diederik zal gaan werken op dinsdagavond, donderdagochtend en zondagochtend.

★ Jamie is onze nieuwe collega voor de bar/receptie. Jamie is 21 jaar en studeert Bewegingswetenschappen. Ze zal werkzaam zijn op maandagavond, dinsdagavond en zondagochtend.

Welkom bij Aerofit!

YOGA/PILATES SPECIAL: WORKSHOP NEK/SCHOUDE/BOVENRUG



In navolging op de workshop onderrug/heupen geeft Frederique op zondag 19 maart een workshop nek/schouder/bovenrug. Ervaar je stijfheid en/of pijn in dat gebied, schrijf je dan in voor deze workshop van 75 minuten. Frederique geeft je mooie oefeningen om de flexibiliteit in de nek, schouders en bovenrug te verbeteren en geeft daarbij een heldere uitleg. Met deze oefeningen kun je ook thuis aan de slag want je krijgt een handige hand out mee.

Datum: zondag 19 maart

Tijd: 11.45-13.00

Kosten: € 5,00 voor leden, niet-leden € 17,50.

Inschrijven aan de receptie.



Na een succesvolle eerste training start Esmee in maart met een nieuwe training Lichaamsgerichte Mindfulness en Stressregulatie

Door de manier waarop we ons lichaam vaak gebruiken en/of uitputten, kunnen er verstoringen ontstaan in ons autonome zenuwstelsel. We merken dit op door verschillende fysieke en mentale ongemakken die dan ontstaan.

Voor meer rust, stabiliteit en herstel ontwikkelde Esmee Hoogenboom (o.a. Groepslesinstructrice bij Aerofit en Trauma Sensitieve Mindful Therapeut) drie programma's op het gebied van Lichaamsgerichte Mindfulness en Stressregulatie. Daarin wordt kennis over het brein en het autonome zenuwstelsel gecombineerd met mindful bewustzijnsonderzoek.

1. RESET - *Hulpbronnen ontdekken voor vitaliteit en herstel*

Leren je lichaam en beweging te gebruiken om jezelf te stabiliseren en tot innerlijke rust en ontspanning te komen.

2. TONE - *Lichaamssignalen en veerkracht*

Je wordt je bewuster van de automatische signalen van stress en ontspanning in het lichaam. Je leert soepeler navigeren tussen activiteit en rust, voor balans en veerkracht.

3. CHALLENGE - *Nieuwe mogelijkheden ontdekken, zelfregulatie en co-regulatie*

Vanuit rust en veerkracht het vermogen vergroten om met lastige situaties om te gaan. Meer vrijheid, verbinding en energie ervaren, ook in de verbinding met anderen.

Je kunt het RESET programma los volgen, of je kennis en ervaring uitbreiden met het TONE en/of CHALLENGE programma die later dit jaar volgen.

RESET start zaterdag 25 maart 14.00 - 15.30 uur

- 5 wekelijkse lessen van 1,5 uur
- Begeleidende teksten (online)
- Geluidsbestanden
- Tijdsbelasting: +/- 35 min per dag
- Kosten: € 199,00 voor Aerofit leden € 249,00 voor niet-leden
- De training wordt in het Nederlands gegeven
- Maximaal aantal deelnemers is 10

Voor meer informatie en/of aanmelding:
Esmee Hoogenboom, info@jz11.nl

**Sportieve groeten,
Het Aerofitteam**