



Headlines

September, Frisse start na de zomer!!

Hygiëne (schoonmaken)

Yoga

Stagiaires

Fietstocht

Hardlooptraining

Rooster

September, frisse start na de zomer!!

De warme zomermaanden zijn alweer voorbij, en de zomerkilo's van al het barbecueën, cocktails, biertjes en ijsjes moeten er weer af!! Om weer vol goede moed te starten, moet je natuurlijk wel op de hoogte zijn gebracht van de laatste wijzigingen in het rooster en personele bezetting.

De zomer kan de meesten van ons niet lang genoeg duren, maar helaas zit het er al weer zo goed als op! Alle instructeurs hebben de nodige vitamine D weer binnen en zijn terug van weggeweest. Kortom weer helemaal klaar om jou fris en fruitig en vol energie te coachen, begeleiden, en te motiveren bij het sporten.

Wel hebben er wat wijzigingen plaats gevonden in de bezetting van de instructeurs. De vaste spinners hebben het vast al gemerkt, maar Vincent zal wat minder lessen geven. Hij zal vanaf nu op de dinsdag overdag in de Fitness mensen begeleiden en Valerie zal de lessen op de dinsdag avond en de woensdag avond verzorgen.

Daarnaast zal de fitness vanaf 1 september maandag t/m vrijdag geopend zijn van 11:00-19:00. De hardlooptrainingen komen helaas vanwege te weinig animo te vervallen op de zaterdagmorgen. Mochten er nou weer minimaal 8 enthousiastelingen zijn die toch willen deelnemen aan de hardlooptrainingen dan zullen wij hier zeker weer mee starten!

Dus schroom niet en geef dit aan bij de instructeurs!!

Op de achterkant van de nieuwsbrief vind je het recente rooster vanaf 1 september 2013.



Hygiëne: toestellen schoonmaken na gebruik!

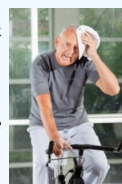
Hygiëne is in het sporten erg belangrijk! Naast schone kleedkamers wil iedereen ook graag op schone toestellen sporten! Als iedereen die lid is zich hier aan houdt dan zal iedereen op schone en zweetvrije toestellen sporten.

Voor de meeste leden is het al een echte gewoonte geworden, maar geregeld schiet het er nog bij in om tijdens het sporten gebruik te maken van een handdoek. Iedereen wil natuurlijk het uiterste uit zich zelf halen tijdens de workout en daarbij komt regelmatig een heleboel zweet vrij! Maar het opruimen van dit zweet wordt nog wel eens vergeten! Daarom willen we iedereen zowel

oude als nieuwe leden nog even wijzen op de volgende regels m.b.t. de hygiëne in de sportzaal.

Handdoek:

Gebruik tijdens het sporten altijd een handdoek. Op de cardio apparatuur om je zweet van je hoofd af te vegen. Maar op de krachtapparatuur, bankjes en matjes vooral om op te liggen en te zitten. Op deze manier neemt je handdoek je zweet op, en hoeft de volgende niet in jou zweet te zitten.



Schoonmaken na gebruik:

Zoals velen van jullie hebben gezien zijn we sinds kort in het bezit van een torkrol met bijbehorende spuitbus. Door de spinners worden deze al intensief gebruikt. Maar ook voor het afnemen van de cardio apparatuur willen wij vragen om dit te gebruiken. Op deze manier kan het zweet van de handvaten, zadels en grond worden weggenomen.



Let op!!

13 Oktober

Fietstocht

71 km

vertrek vanuit het stadspark



Yoga

Wisten jullie dat je sinds januari 2013 yoga lessen kunt volgen!? Misschien heeft u af en toe wel eens wat gehoord over yoga en de werking hiervan op uw lichaam en geest. Bent u nieuwsgierig wat yoga kan doen, en wilt u ervaren hoe yoga uw dagelijkse leven positief kan beïnvloeden!? De lessen worden elke dinsdag en donderdag gegeven van 12:00 tot 13:00. U bent van harte welkom om eens een gratis proefles yoga te proberen!

Wat kunt u verwachten?

Gedurende de eerste 45 minuten van de les zal de aandacht liggen op meer actieve en dynamische yoga oefeningen, welke afkomstig zijn van de "ashtanga yoga". Vervolgens wordt de les afgesloten met 15 minuten herstellende yoga oefeningen.

Mocht u aan tijd gebonden te zijn is het mogelijk om alleen te komen voor de eerste 45 minuten "ashtanga yoga". Maar heeft u wel tijd voor een heel uur maak hier dan zeker gebruik van.

Ashtanga Yoga

Tijdens deze vorm van yoga wordt de ademhaling gecombineerd met bewegingen en het kijken naar een specifiek punt, waardoor de focus verbeterd. Tijdens de oefeningen zult u waarschijnlijk zweten, doordat u intense interne warmte opbouwt waardoor uw spieren en organen zullen zuiveren. Doordat er bewust geoefend wordt gedurende de les, zal de beoefenaar zich in een soort van meditatie bevinden. Bewust blijven ademen tijdens moeilijk uitvoerbare poses, uw grenzen leren kennen en verleggen, uw lichaam en geest zullen hier op reageren. U zult meer lenigheid en flexibiliteit ervaren in uw lichaam en geest, zowel in in de yoga les als daarbuiten.

Herstellende Yoga

De laatste 15 minuten van de yoga les zal ingevuld worden met herstellende oefeningen, welke rustgevend werkt op het lichaam. En als doel heeft om het zenuwstelsel in balans te brengen zonder alle negatieve stress wat het lichaam ondervindt uit het dagelijkse leven. Tijdens dit moment wordt geoefend om bewust te ontspannen met technieken die in het dagelijkse leven ook ten goede kunnen komen.

Wat doet yoga?

Yoga geeft balans aan ons zenuwstelsel. Het zenuwstelsel regelt verschillende aspecten in het lichaam-geest-netwerk, al deze compartimenten zijn gericht op een integrale manier. Door het drukke leven wat veel van ons hebben (werkdruk, sociaal leven, familie) wordt het zenuwstelsel vaak overbelast en creëren we een onbalans. Symptomen hiervoor zijn: verminderde aandacht en focus, spierspanning, problemen met de spijsvertering, slapeloosheid, etc. Yoga heeft een positieve invloed op een disbalans van het lichaam en geest. Als u hier meer informatie over wilt,

kunt u Maxi hier na de yoga les altijd vragen over stellen. Ze legt u graag uit wat yoga met het lichaam en de geest kan doen en hoe dit in zijn werk gaat.



Wie geeft de yoga les?

Hallo, ik ben Maxi Meissner, een gecertificeerde yoga instructrice/therapeute. Naast de yoga lessen die ik geef bij Fitness UMCG heb ik mijn eigen yoga studio in Groningen. Yoga en het leren over de verschillende aspecten hiervan en wat het met ons lichaam doet is mijn passie. Verder ben ik erg geïnteresseerd in de wetenschappelijke effecten van Yoga op lichaam en geest. Uit mijn eigen vakgebied haal ik veel kennis: PhD, medical science, (University of Groningen), exercise physiology (University of Texas) en Psychologie (University of Groningen). Daarnaast werk ik aan een onderzoek naar de frequentie van Yogatraining en emotionele gezondheid. Ik kijk er erg naar uit om met je een keer te ontvangen in een yogatraining van mij!

Kosten:

U kunt kiezen tussen twee opties. Voor het beste resultaat is het raadzaam om met regelmaat te oefenen.

5 lessen (geldig 2 maanden) €40,-
10 lessen (geldig 4 maanden) €75,-



Lees hier persoonlijke ervaringen onze yoga deelnemers.

'Yoga tijdens mijn lunchpauze bij Fitness UMCG is echt onderdeel geworden van mijn routine en ik kijk er elke keer weer naar uit. In het begin dacht ik dat yoga een goede manier zou zijn om in beweging te komen zonder al te veel te zweten. Nu ik alle verschillende poses onder de knie heb ik ervaar ik het als een stevige training en als bonus geeft het mij een betere werkhouding tijdens mijn werkzaamheden in het lab. Het lukt mij iedere keer om de yogatraining in mijn werkschema te passen. Het is voor mij een moment om alles waar ik in mijn hoofd mee bezig ben te vergeten. Daarnaast

is het een fysiek uitdagend, ontspannend en verjongend moment in mijn week.'

Marjolein Bijlard, PhD candidate Department of Cell Biology

"Ik vind yoga fijn om te doen en merk dat het goed voor mij is zowel lichamelijk als geestelijk. Zelf geef ik twee maal in de week 's avonds yogales, maar ga graag naar de yogalessen die Maxi geeft tussen de middag. Zij geeft yoga op een actieve manier waarbij je spieren rekt en de ademhaling ondersteunend werkt. Dus niet de hele tijd liggen of zitten en nietsdoen maar actief bezig zijn. Maxi legt de oefeningen goed uit en is erg enthousiast. De sfeer is prettig, het maakt niet uit hoever je komt in de houdingen als het maar goed voelt. De tijd van 12.00-13.00uur vind ik ideaal. De yoga werkt ook 's middags door, in die zin "ontspannen gevoel".

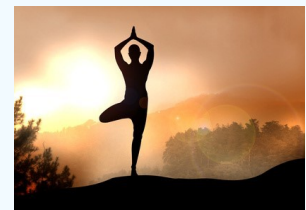
Mijn functie bij het UMCG brengt met zich mee dat ik veel achter de pc zit, yoga is dan wel lekker bewegen."

Catja Nanninga

Ik hoorde van een vriend dat hij dankzij yoga sneller herstelde van verkoudheid. Hij legde uit dat yoga niet alleen sport is, maar dat het hem ook emotioneel hielp. Het PhD leven is een emotionele en stressvolle tijd en ik zit de hele dag achter de computer. Om die reden heb ik besloten om aan te sluiten bij de yogales om zowel fysiek als mentale training te doen.

Mijn kantoor is in het zelfde gebouw als FitnessUMCG, dat was voor mij ook een grote aanmoediging om lid te worden. De sfeer in de lessen is erg aangenaam: rustig, warm en ontspannend. Fysiek gezien voel ik dat yoga voorziet in gematigde en uitdagende oefeningen. Emotioneel helpt het mij te ontspannen, krijg ik meer zelfvertrouwen en ben ik minder kritisch naar mijzelf. De leraar is zonder overdrijven geweldig! Zij was erg hulpvaardig in het corrigeren tijdens de oefeningen op de punten waar ik het lastig mee had. Ik raad dan ook met genoegen de Yogatrainingen aan bij FitnessUMCG.

Nino Demetrasvili, Phd Epidemiology



Fietstocht: Rondje lauwersoog

Na het succes van de UMCG wielerronde van vorig jaar november (de Curtze Rundfahrt) lijkt het ons leuk om opnieuw met elkaar buiten op de fiets te stappen.

Om de zomer goed af te sluiten organiseren wij op 13 oktober een nieuwe tocht.

Een stevige zondagse tocht van ruim 70 kilometer. Vanaf de ingang van het Stadspark vertrekken wij parallel aan de A7 naar het westen.

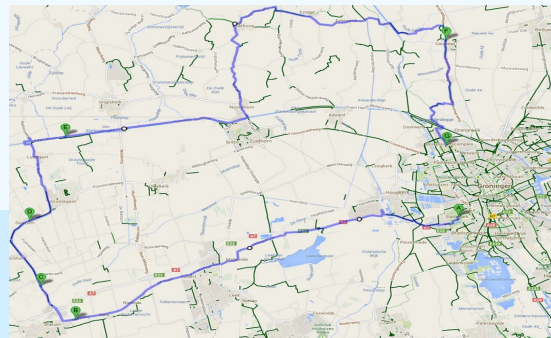
Vlak voor de Friese grens buigen we af naar noordelijke richting.

Via het "Van Starckenborgkanaal" en een aantal Groningse plaatsen gaan we weer huiswaarts naar Groningen. We benaderen de stad vanaf de noordelijke kant. Op het Zenikecomplex schudden we elkaar de hand en kan iedereen zijn eigen kant op gaan.

Ben je enthousiast en wil je ook graag deelnemen?! Schrijf je dan vanaf woensdag 25 september in op de lijst in de fitness ruimte!

Bij slecht weer (Harde regen, onweer) lasten wij de tocht af. Dit maken wij op de dag zelf om 08:00 bekend via Facebook. Hier kan je zonder lid te zijn van Facebook op kijken.

Datum: 13 oktober 2013*
Vertrektijd: 11:00
Vertreklocatie: Ingang Stadspark Groningen
Lengte tocht: 71 kilometer
Verplicht: Helm
Handig: Banaan o.i.d.
Terugkomst: 15:00 (bij 25 km/pu gemiddeld)



Stagiaires: Esmay en Gerben

Jullie hebben misschien al wat nieuwe gezichten rond zien lopen. Vanaf september zijn er twee nieuwe stagiaires om het team bij Fitness UMCG te ondersteunen. Via deze weg kunnen Julie hen alvast een beetje leren kennen! Mocht je vragen hebben aan een van hen, stel deze gerust!

Gerben Goeree:

Mijn naam is Gerben Goeree, ik ben 18 jaar en loop sinds 3 september 2013 stage bij Fitness UCMG. Ik ben tot aan de zomervakantie 2014 elke dinsdag aanwezig. U herkent mij aan mijn rode shirt met daar achterop de tekst "Sport en Bewegen". Ik woon in Ulrum, dat ligt vlak bij Lauwersoog. En volg de opleiding "Sport en Bewegen" in Assen. Het is nogal een reis van Ulrum naar Assen, maar je moet er wat voor over hebben!



Ik ben een sportieve jongen en houd erg van voetbal, volleybal en darten. Daarnaast is basgitaar spelen ook een hobby van mij,

Esmay van Klaveren:

Hoi allemaal, mijn naam is Esmay van Klaveren, ik ben 17 jaar. Ik zit in het tweede jaar van het Johan Cruijff College. Mijn grootste hobby is sporten! Tot eind januari ga ik stage lopen bij Fitness UMCG om mijn Fitness A diploma te behalen. Ik zal elke maandag aanwezig zijn tussen 15:30-19:30. Ik hoop jullie snel een keer te zien!!



(Voorlopig) Einde hardlooptrainingen

Vorig jaar zijn we begonnen met hardlooptrainingen op de zaterdag morgen. Helaas moeten we wegens te weinig animo hiervoor stoppen met het geven van deze lessen.

Precies een jaar geleden zijn we na een hardloopmarkt te hebben georganiseerd gestart met het geven van hardlooptrainingen op de zaterdagmorgen. We zijn hiermee begonnen in samenwerking met een bestaand groepje vanuit run2day. Helaas zijn er vanuit het Fitness UMCG te weinig aanmeldingen om met deze lessen door te gaan.

Mocht je dit nu ontzettend jammer vinden, en zou je graag door willen gaan met de hardloopgroep op de zaterdagochtend? Geef dit dan aan bij een van de instructeurs, bij een groep van minimaal 8 aanmeldingen zullen we weer starten.



Fitness UMCG

Openingstijden

Ma 11:00 – 19:00
Di 11:00 – 19:00
Wo 11:00 – 19:00
Do 11:00 – 19:00
Vr 11:00 – 19:00

Groepslessen

Maandag	12:15 – 13:00 Spinning 16:45 – 17:30 BodyFit 17:45 – 18:30 Spinning 18:30 – 19:30 Zwanger & Fit 19:30 – 20:30 Zwanger & Fit 20:30 – 21:30 Fit na Bevalling
Dinsdag	12:00 – 13:00 Yoga 12:15 – 12:45 CoreTraining 16:45 – 17:30 Spinning 17:45 – 18:45 TotalBody
Woensdag	12:15 – 12:45 CoreTraining 16:45 – 17:30 Spinning 17:45 – 18:30 Spinning 19:00 – 20:00 Zwanger & Fit 20:00 – 21:00 Fit na Bevalling
Donderdag	12:00 – 13:00 Yoga 12:15 – 13:00 Spinning 16:45 – 17:30 BodyFit 17:45 – 18:45 TotalBody 19:00 – 20:00 Zwanger & Fit
Vrijdag	12:15 – 12:45 CoreTraining 16:45 – 17:30 Spinning 17:45 – 18:30 Spinning



umcg

Fitness UMCG
Hanzeplein 1 (triadegebouw 23)
9700BR Groningen