Véronique Akkermans
Sportcentrum Coaching Lifestyle

Nieuwsbrief 09-01-2023
De beste wensen voor 2023

Beste leden,

Hier de eerste nieuwsbrief van 2023. Ik wens jullie dat jullie de december maand goed zijn doorgekomen. Ik heb een drukke “vakantie periode” gehad, met klussen (met extra hulp van een aantal leden 😉) en de voorbereidingen op 2023.
We hebben jullie al aardig nieuwsgierig gemaakt met het nieuwe concept wat het sportcentrum heeft aangeschaft. Ik ben blij jullie te mogen vertellen dat het gaat om

DE MILON CIRKEL

Zoals beschreven in de vorige nieuwsbrief is het een prachtig concept en is een aanvulling op het sporten, juist OOK als je nu alleen maar groepslessen doet of fitness minder leuk vindt, maar wel de meerwaarde ervan weet. Het is een bewezen concept wat al tientallen jaren bestaat.
Met de MILON CIRKEL:

- vergroot je je kracht aanzienlijk (door concentrisch en excentrisch te trainen)
- daarmee je kwaliteit van jouw leven,
- je remt veroudering
- je verkleint/voorkomt de kans op botontkalking
- Ook zeker geschikt voor mensen met artrose
- je traint de MILON 2x 35 minuten per week.

Een echte aanrader dus en met de **90-90 deal** hebben we een bijzondere aanbieding voor jullie.

- Voor €90,- mag je het de MILON CIRKEL 90 dagen uitproberen.
- Na de eerste proeftraining hoef je pas te beslissen of je deze deal wilt sluiten.
- Zolang je lid blijft hoef je niet het duurdere MILON abonnement (+€10,- per maand) af te sluiten. Het is dus een éénmalig bedrag voor de duur van je lidmaatschap.

- Je mag de MILON CIRKEL 90 dagen uitproberen, als het niets voor je is, dan krijg je na 90 dagen je geld weer terug en vervalt daarmee het voordeel v.d. deal.
- Je kunt je aanmelden via de mail: info@sportcentrumakkermans.nl of via de whatsapp: 06-15878393.
- We plannen dan de eerste afspraak in om alles in te stellen en uit te leggen. De eerste afspraak zal 2e helft van januari plaatsvinden. Dan gaat de betaling ook pas in.

Ben je al nieuwsgierig geworden? Meld je snel aan! we hebben slechts 100 plaatsen beschikbaar voor deze éénmalig aanbieding!
Wil je eerst meer informatie, kom dan naar de informatie avond op donderdag 19 januari 2023 om 20.15 uur:
We gaan informatie geven over de MILON CIRKEL.
Het gaat over WAAROM de MILON CIRKEL zo uniek is…
Kom je ook? Aanmelden is gewenst.
Meld je aan vanaf 2 januari bij de balie of via de mail.

Verder in deze nieuwsbrief:

1. **Onze App**
2. **valtraining**
3. **Vrijdag 13 januari start Rots en Water/Weerbaarheidstraining**
4. **Quantum Chakra awakening en healing (zondag 29-1-23)**
5. **Yoga en muziek (zondag 5-2-23)**

AD 1: Onze App downloaden:
Als je nog geen link voor het aanmaken van een account voor onze App hebt ontvangen, mail mij dan even! De app heeft het symbool van ons logo het hart en de spierbal. Wat kun je allemaal met de App en waarom is het aan te raden om deze te downloaden:

- Aan- en afmelden van de lessen (yoga, spinning etc.)
- Bij volle lessen kom je op de reservelijst en krijg je gelijk bericht als je er bij kunt zijn
- Je app maakt direct contact met onze nieuwe weegschaal. Als je even maandelijks op de schaal komt staan, dan houdt de app het verloop bij van gewicht en spiermassa etc. en zet dat vanzelf in een grafiek. Van ons kun je dan advies en tips krijgen.
- We kunnen je trainingsschema via de app laten lopen…hierna krijg je een overzicht van de verbrande calorieën.
- We kunnen je een voedingsschema geven via de app. Hiermee wordt je bewuster van hoeveel je nodig hebt en wat je eet en hoeveel eiwitten, Kcal, vetten etc daarin zitten
- In de app vind je ook workouts om thuis te doen
- Via de app krijg je challenges binnen, waaraan je mee kunt doen
- En nog veel meer…ga het ontdekken. Als je vragen hebt, dan horen we het graag van je.

AD 2: Valtraining:
Op veler verzoek lassen we ook weer de valtrainingen in. Speciaal voor de ouderen onder ons. We besteden aandacht aan het vallen en opstaan, zodat je bij een val niet neer ploft, maar weet dat je je gezicht weg moet draaien en blijft rollen.
We starten hiermee op vrijdag 3 februari om 10.00 uur. Je kunt eerst sporten en dan aansluiten. We gaan eerst door t/m 31-3-23

AD 3:Vrijdag 13 januari start Rots en Water/Weerbaarheidstraining
Doel: Weerbaarheid begint bij jezelf: hoe loop je? Hoe praat je? Hoe sta je? Hoe kom je voor jezelf op? Op jezelf vertrouwen. Allemaal tools waar we aandacht aan besteden, zodat de kinderen weerbaarder worden/zijn.
Weerbaarheidstrainer: Véronique Akkermans
Doelgroep: jongens en meisjes van groep 5 en ouder (groep 4 in overleg)
Start: vrijdag 13 januari van 15.00-16.00 uur in Wommels
Duur: 8 trainingen
Kosten: € 150,- per persoon
Opgave en meer informatie: door reageren op deze mail, of mailen naar info@sportcentrumakkermans.nl

AD 4:Quantum Chakra Awakening en Healing, zondag 29-1-23 van 14-18 uur:
Afgelopen jaar heb ik mij persoonlijk enorm door ontwikkeld, om nog meer mijn potentieel te leven en mijn missie in dit leven te volgen.
In juni 2022 ben ik begonnen met een opleiding over Quantum Connectie Hypnose Techniek. Deze kijk op het leven gaat er vanuit dat er meer is tussen hemel en aarde en dat je er vrije toegang toe hebt. Toegang tot alle kennis en kunde die er bestaat. Wat ons blokkeert zijn vaak onze gedachten, ons ego. Als je je blokkades kunt opruimen en connectie kunt maken met je zuivere zelf (je quantum zelf, die die blokkades niet (meer) heeft) dan gaat letterlijk en figuurlijk de wereld voor je open.

The sky is not the limit, your mind is!

Ook heb ik in augustus 2022 doorgekregen, vanuit het universum, dat ik zelf yoga en meditatie moest gaan geven in mijn Sportcentrum. Vanaf september geef ik de yoga en meditatie les op woensdagochtend. We mediteren en doen yoga met als thema de chakra's (energiecentra in je lichaam). Ieder chakra krijgt 3 weken onze aandacht. Naar aanleiding van de les ontstaan mooie gesprekken en er komt veel los, er zijn inzichten en er wordt gedeeld en geheeld. Ontzettend mooi en waardevol.

- Op zondag 29-1-23 ga ik, samen met mijn quantum-maatje Catrien de Boer (www.hartkriebels.nl), een bijzondere middag organiseren die al deze elementen bevat. Deze eerste middag gaat over het 1e chakra, die staat voor "IK BEN en IK BEN VEILIG, en IK MAG ER ZIJN".
- Wat gaan we doen? meditatie, yoga, blokkades opruimen (met de 5 elementen), karma burning (ademhalingstechniek waarbij je blokkades verbrand) en we gaan een quantum jump maken (je wordt in een trance gebracht en gaat dan een innerlijke reis maken naar die versie van jezelf waar je dat al hebt of al bent, daar waar je naar verlangt).

Wij kunnen nu al verklappen dat het een mooie en bijzondere ervaring gaat worden.

- Kosten: €79,90 (incl koffie/thee/fruit, schrijfboekje en kleine attentie)
- Aanmelden of vragen? kan door mij te mailen of te appen.

Durf jij die innerlijke reis aan en wil jij je volledige potentieel leven en je vrij voelen? Je bent van harte welkom. Ervaring met yoga of mediteren is niet nodig. Een open mind wel 😉 the sky is not the limit!
(hierbij de link naar een filmpje: Quantum Chakra Awakening & Healing
en in bijlage de flyer van deze middag)

AD 5: Yoga en muziek (zondag 5-2-23)
Martin en Marieke Mika gaan weer een mooie sessie yin yoga en muziek geven
Marieke zegt: *"Met pijn in mijn hart nam ik afgelopen zomer afscheid van Sportcentrum Akkermans waar ik de afgelopen jaren Yin Yoga deelde. Natuurlijk is daarmee de verbinding met Véronique en de mensen die bij me waren niet weg. Dus ik ben heul blij dat we daar weer een sessie Yoga & Muziek gaan geven, zondag 5 februari! "*
Het is een reis door het lichaam, gevuld met stilte, meditatie, klanken en muziek. Openend, ontspannend en helend. Yin yoga staat bekend om het langer aanhouden van de houding (3 tot 5 minuten). In (of na) de houding maken wij muziek en zingen voor je. Yoga-ervaring is niet nodig, de sessie is voor iedereen toegankelijk. Martin en ik begeleiden deze reis muzikaal, we laten je eerst landen in jezelf en dan hoef je je alleen maar over te geven aan deze YIN-reis.

Locatie: Sportcentrum Akkermans, Walperterwei 41H, Wommels
Tijd: 10.00 - 12.00
Bijdrage: € 25,- voor niet-leden, 22,50 voor leden.
Aanmelden via: info@sportcentrumakkermans.nl
Yoga-ervaring niet nodig
Neem graag zelf een dekentje mee

Dit is een mooie eerste nieuwsbrief van 2023.
Heb je vragen? Mail mij dan: info@sportcentrumakkermans.nl
Kijk je ook regelmatig op onze website? www.sportcentrumakkermans.nl

Warme groet en tot snel
Véronique
Namens Team Akkermans
(06-15878393)
info@sportcentrumakkermans.nl