

Gezocht: Kids Kickboks Instructeur!

Helaas moeten we afscheid nemen van Chavez, die vanwege zijn studie niet langer de lessen kan blijven geven. Daarom zijn we dringend op zoek naar een enthousiaste Kids Kickboks Instructeur om ons team te versterken! Kickboksen is niet alleen een geweldige manier voor kinderen om in beweging te blijven, maar het draagt ook bij aan discipline, zelfvertrouwen en respect. We willen deze lessen niet laten stoppen en zoeken daarom iemand die deze waardevolle rol kan vervullen.

Ben jij of ken jij iemand die geschikt is?

Laat het ons zo snel mogelijk weten! Neem contact met ons op via erik@scnieuwkoop.nl of kom even langs in de sportschool.

Samen zorgen we ervoor dat de kids kickboksen met plezier en passie voortgezet kan worden!
???

Binnenkort bij Sportcentrum Nieuwkoop : HYROX!!!

Wij hebben fantastisch nieuws om met jullie te delen! Sportcentrum Nieuwkoop wordt binnenkort een officiële HYROX-trainingslocatie. HYROX, de ultieme combinatie van fitness en endurance, veroverd de wereld en nu kunnen wij deze revolutionaire sport ook hier in Nieuwkoop aanbieden.

Wat is HYROX?

HYROX is een unieke fitnesswedstrijd waarin kracht en uithoudingsvermogen centraal staan. De sport combineert functionele fitnessoefeningen met hardlopen in een uitdagend parcours. Of je nu een beginner bent of een ervaren atleet, HYROX is toegankelijk voor iedereen dankzij de verschillende categorieën, waaronder solo, duo, en team.

Wanneer gaat het van start?

De voorbereidingen zijn in volle gang, en we verwachten in de komende weken klaar te zijn voor onze eerste HYROX-trainingen. Houd onze nieuwsbrief en social media in de gaten voor de exacte startdatum en inschrijfmogelijkheden.

Doe mee!

Ben jij klaar om je grenzen te verleggen? Schrijf je dan alvast in voor onze interesse-lijst via erik@scnieuwkoop.nl en blijf als eerste op de hoogte van alle updates. We kijken ernaar uit om samen met jou deze nieuwe sportieve uitdaging aan te gaan.

Goede voornemens? Maak ze waar met Ben Fit!

Heb jij dit jaar goede voornemens gemaakt, maar merk je dat het lastig is om ze vol te houden? Geen zorgen, je bent niet alleen! Bij Sportcentrum Nieuwkoop hebben we dé oplossing om jou te helpen je doelen te bereiken: met ons voedingsprogramma Ben Fit.

Wat is Ben Fit?

Ben Fit is een compleet voedings- en leefstijlprogramma dat gericht is op het verbeteren van je algehele gezondheid, fitheid en welzijn. Het programma is ontwikkeld om mensen te helpen gezonder te eten, actiever te worden, en een duurzame balans te vinden in hun levensstijl. Ben Fit is geschikt voor iedereen, ongeacht je leeftijd, conditie of doelen, en biedt een persoonlijke aanpak om blijvende resultaten te bereiken.

Wat maakt Ben Fit uniek?

Persoonlijke begeleiding

Je werkt samen met een coach die je ondersteunt bij het bereiken van je doelen. Dit kan bijvoorbeeld afvallen zijn, meer energie krijgen of een gezondere levensstijl ontwikkelen.

Individueel voedingsplan

Het programma stelt een voedingsplan op maat voor je samen, afgestemd op jouw wensen, lichaam en leefstijl. Dit is geen streng dieet, maar een praktische en haalbare aanpak voor gezond eten.

Praktisch en haalbaar

Het programma biedt eenvoudige, concrete stappen die je kunt integreren in je dagelijkse routine, zodat je volhoudt wat je bereikt.

Blijvende resultaten

Ben Fit is gericht op duurzame veranderingen. Het doel is niet alleen korte-termijn successen, maar een gezondere leefstijl waar je de rest van je leven van profiteert.

Voor wie is Ben Fit?

- Mensen die willen afvallen.
- Iedereen die meer energie en vitaliteit wil krijgen.
- Mensen die hun eetpatroon willen verbeteren.
- Iedereen die gezond wil leven, zonder ingewikkelde diëten of restricties.

Doe mee en ontdek het verschil! Aanmelden of vragen kan via erik@scnieuwkoop.nl. Start vandaag nog en voel je sterker, gezonder en blijer dan ooit.

Pilates in plaats van Booty!

We willen jullie op de hoogte brengen van een verandering in ons lesaanbod op donderdagochtend. De opkomst voor de Booty-les is de laatste tijd wat teruggelopen. Daarom hebben we besloten om binnenkort een nieuwe richting in te slaan.

Onze instructrice Caroline is gestart met een opleiding tot Pilates-docente! Zodra ze haar opleiding heeft afgerond, zal ze op donderdagochtend beginnen met het geven van Pilates-les. Dit is een perfecte kans om aan je core, houding, en flexibiliteit te werken in een rustige en effectieve training.

Houd ons reserveringssysteem goed in de gaten voor de exacte startdatum en tijden. We hopen je snel te zien in deze nieuwe, inspirerende les!

Belangrijke wijziging in het Club Power groepslesrooster

We hebben een belangrijke update over onze Club Power-les. Helaas moeten we mededelen dat de woensdagles voortaan niet meer op ons groepslesrooster zal staan. Maar we

hebben goed nieuws! Vanaf nu bieden we op zondag twee Club Power-lessen aan. Dit geeft jullie nog meer flexibiliteit om mee te doen aan deze energieke en uitdagende groepsles.

De nieuwe lestijden op zondag zijn:

09.00 uur - 09.55 uur

10.00 uur - 10.55 uur

Om iedereen de kans te geven om deel te nemen, is het niet toegestaan om je voor beide lessen in te schrijven. Dit zorgt ervoor dat zoveel mogelijk leden kunnen profiteren van deze uitbreiding. We begrijpen dat veranderingen soms even wennen zijn, maar we hopen dat dit nieuwe schema jullie nog meer mogelijkheden biedt om actief en fit te blijven.

Met sportieve groeten,

Team Sportcentrum Nieuwkoop