

WELKOM BIJ FLEX

**FLEXKRANT
AUGUSTUS 2022**



FLEX

— HEALTH CLUB —

flexhealthclub.nl



Veen & Veste

B e w i n d e n B u d g e t

**Emmer-Compascuum | Coevorden | Emmen
Klazienaveen | Veenoord / Nieuw-Amsterdam**

www.veenenveste.nl



Veen & Veste

N o t a r i s s e n

**Emmer-Compascuum | Coevorden | Emmen
Klazienaveen | Veenoord / Nieuw-Amsterdam**

www.veenenveste.nl

BEN JIJ AL FLEX?



Met deze unieke krant bieden we jou een kijkje in onze sport/fitnessclub.

Flex Health Club is al ruim een begrip. Flex Health Club is een gemoedelijke club waar kwaliteit hoog staat. Wij zorgen ervoor dat leden zich thuis voelen in de club en met plezier langskomen.

Bij Flex Health Club vinden we het belangrijk dat jij het doel behaald waarvoor je bij ons binnenkomt.

Daarom staan wij als team altijd voor je klaar voor intake- en evaluatiegesprekken en om je te helpen met oefeningen. We spelen in op de behoefte van de leden met

onze uitdagende groepslessen en professionele meetbare begeleiding in de fitness.

En met onze Advagym apparaten wordt trainen effectiever en gemakkelijker dan ooit, zodat we jou nog beter kunnen helpen om de beste versie van jezelf te worden!

We bevinden ons in de prachtige woonwijk Emmermeer. Wij kunnen niet wachten om je te helpen je doelen te behalen.

Ons concept: gezondheid bieden in de breedste zin van het woord. Naast onze Health Club hebben we ook Flex Fight Club.

Je kan naast het fitnessen en groepslessen ook aan je sportdoelen werken doormiddel van vechtsporten.

We zijn een sportschool waar je komt om te sporten, begeleiding krijgt om jouw gekozen doel te behalen en waar je zeker geen nummer bent.

Nieuwsgierig geworden na het lezen van deze krant? Je bent altijd welkom voor een gratis proefles en een rondleiding. De koffie staat voor je klaar!

Met sportieve groet,

Team Flex

DAAROM KIES JE VOOR FLEX:

- Gemoedelijke sfeer
- Persoonlijke begeleiding ;
- Gratis Trainingsschema op maat voor jou
- Ruim aanbod aan diverse groepslessen;
- Ruim aanbod aan vechtsporten
- Geavanceerde fitnessapparaten;
- 2 verschillende fitnesszalen
- Een gezellige club voor jong en oud;
- Sauna's;
- Lidmaatschap bij Flex biedt je toegang tot onze gehele aanbod.
- Ervaren fitnessinstructeurs in de zaal beschikbaar;
- Gratis koffie / thee
- Ruime parkeergelegenheid;



INTERESSE IN SPORTEN BIJ FLEX?

Zet nu de eerste stap naar een gezondere levensstijl! We willen jou graag eerst leren kennen zodat we je goed kunnen adviseren welk lidmaatschap het beste bij je past. Je bent van harte welkom om langs te komen in onze club.

De koffie staat klaar!

**Het leukste dagje uit voor
jong en oud!**



- ✓ **Binnen speeltuin**
- ✓ **Voetbalkooi**
- ✓ **Klimwand**
- ✓ **Buiten speeltuin**
- ✓ **Kinderboerderij**
- ✓ **Glow in the dark**
- ✓ **Midgetgolf**
- ✓ **Western Midgetgolf**
- ✓ **Lasergame**



Monierweg 2 - Coevorden
T. 0524 523003
kinderspeelparadijscoevorden.nl



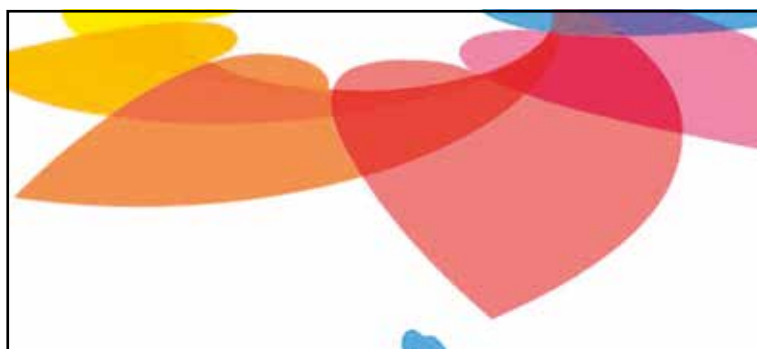
**VRIJE KINDEROPVANG
EMMEN**

- **Kleine groepjes**
- **Een huiselijk tweede thuis**
- **Veel buitenspelen in onze prachtige natuurtuin**
- **Verantwoord en biologisch eten**
- **Antroposofische visie**

Meer weten? Kijk op www.vrijekinderopvangemmen.nl.

Bel naar 06-22032708 of mail naar
info@vrijekinderopvangemmen.nl

Vrije Kinderopvang Emmen is onderdeel
van Christoforus Kinderopvang

FIEVELEKWINT FLOREREN
orthopedagogisch bureau

Orthopedagogisch bureau
voor onderzoek, advies en
begeleiding bij leer- en
gedragsproblemen bij jeugdigen.

drs. Antoinette Nijs - de Boer
Orthopedagoog Generalist
Lid NVO 3799/G11455

www.fievelekwint.nl
info@fievelekwint.nl
06 - 3054 3335



Supporter van Sport

Als Supporter van Sport vindt Univé sporten en bewegen belangrijk. Daarom is Univé via de winkels en kantoren jaarlijks partner van meer dan 300 lokale, regionale en landelijke sportevenementen en -initiatieven. We laten je zien wat er in het hart van de sportsamenleving gebeurt. Van topsport tot breedtesport, van verenigingen tot evenementen. Univé biedt een relevante bijdrage en is op die manier altijd dichtbij, betrokken en persoonlijk.

Volg Supporter van Sport op social media (Facebook, Twitter en Instagram) en word zelf ook 'Supporter van Sport'.

Univé, meer dan verzekeren alleen
Wilt u een afspraak met één van onze adviseurs?
We ontvangen u graag voor een persoonlijk gesprek in onze winkel
www.unive.nl/afspraken

een initiatief van **univé**



Foto Richard Akker

DOELEN HALEN!

PERSONAL TRAINING IN FLEX HEALTH CLUB

Wil je graag extra begeleiding of iemand die je helpt om jouw doel deze keer wél te bereiken?

Ga dan trainen met een Personal Trainer! Personal training is de meest effectieve en persoonlijke trainingsmethode om jezelf in een betere conditie te brengen.

behalen van je doelen. Als personal trainer begeleiden we je graag op het gebied van training, voeding en het mentale aspect dat hierbij komt kijken. Wij zijn van mening dat ieder doel bereikt kan worden met mentale focus, toewijding en hard werken. Onze kracht zit in het ontwikkelen van gedetailleerde kracht- en conditie programma's. We kijken hierbij naar de behoefte, doelen en lifestyle van het individu. Iedereen is anders, daarom is een personal training voor

regelmatig meetpunten om jouw resultaten te meten en je trainingen een stapje hoger te brengen.

De personal trainer is jouw stok achter de deur.

En personal training hoeft écht niet te duur te zijn!

WAAROM KIES JE VOOR EEN PERSONAL TRAINER?

- Eén-op-één training
- Een training helemaal afgestemd op jouw doel
- Trainen op tijden wat jou het beste past
- Een trainer die jouw motiveert om te komen trainen (stok achter de deur)
- Veilig trainen
- Hulp van een echte coach
- Resultaatgericht trainen
- Afwisselende training & nooit saai!
- Voedingsschema en tips

Onze personal trainers nodigen je graag uit voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Vraag naar de mogelijkheden bij de balie of via info@flexhealthclub.nl



Foto Richard Akker

Of het nu gaat om afvallen, spieropbouw, uithoudingsvermogen verbetering, fit- en gezondheid of sport specifiek trainen. Onze personal trainers staan klaar om het uiterste uit jou te halen en je te helpen met het

iedereen uniek.

Wij zijn er klaar voor, jij (toch) ook?!" Of je er voor kiest om personal training te combineren met je eigen workouts of enkel voor personal training. Alles is mogelijk. Daarnaast gebruikt de personal trainer





Foto Richard Akker

FLEX FIGHT CLUB

Flex heeft een breed aanbod aan groepslessen, vechtsporten en fitness in groepsverband. Alles is afgestemd op de behoefte van onze leden en elke les is zo ingericht dat beginners en gevorderden uitgedaagd worden op hun niveau.

WAT IS WAT

SPINNING

De spinning lessen zijn originele en populaire indoor cycling lessen! En dat is niet alleen omdat Spinning een onovertroffen manier is om jouw fitnessdoelstellingen werkelijkheid te maken. Dankzij eenvoudige (cyclische) bewegingen, top instructeurs en muziek die je stimuleert om te fietsten, vliegt dat uur zo voorbij en kom je in topvorm. Zweeten gegarandeerd!

BUIK BILLEN BENEN (BBB)

Een training met de focus op de Buik Billen en Benen. Squats, lunges, hip raises, core oefeningen, noem het maar op. Met deze spierversterkende oefeningen worden de 3 B's getriggerd in deze



les. Spierpijn verzekerd!

BOKSZAK TRAINING

Een nieuwe les waarin Fatburn gecombineerd wordt met boks- en kickboxoefeningen. De les is gericht op vetverbranding, spieropbouw, coördinatie en balans. Veel zweeten en echt fit worden! Er is geen fysiek contact tijdens Bokszak training.

KICKBOKSEN

Kickboksen is dé groepstraining die je fysiek en mentaal stukken sterker maakt! Werken aan je kickboks techniek, coördinatie, je uithoudingsvermogen verbeteren en heel veel vet verbranden. Kickboksen geeft je een onvergetelijke dosis energie en is vooral heel fun!

KARATE

Karate behoort tot de harde vechtkunsten, maar het bevat meer dan alleen de fysieke toepassing van agressie. Discipline speelt bij de beoefening een zeer belangrijke rol. Je werkt aan kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen maar ook aan snelheid en je reflexen.

SENIOREN FIT

Op en rond de fitness apparaten doen senioren oefeningen in de vorm van een circuittraining.

Een training vol afwisseling en plezier gericht op kracht, flexibiliteit, balans, uithoudingsvermogen en coördinatie.

Meedoen kan op elk niveau.

BODY PUMP

Body Pump is de perfecte full body training. Deze 60-minuten durende workout daagt alle belangrijke spiergroepen uit door middel van de beste kracht oefeningen uit de fitness gericht op vetverbranding, verbeteren van het uithoudingsvermogen en kracht.

YOGA

Bij Yoga gaat het erom dat je zoveel mogelijk spierspanning "loslaat".

Yoga leert ons om lichaam en geest, en om geest en bewustzijn met elkaar in balans te brengen. De oefeningen geven kracht en energie en zorgen voor een algeheel prettig gevoel van ontspanning. Bij Yoga wordt er gebruik gemaakt van ontspanningsoefeningen, gericht op

SAMEN TRAINEN **MET ONZE INSTRUCTEURS**



Foto Richard Akker

ademhaling en bewustwording.

PILATES

Een training waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve training die je spiergroepen versterkt énrekt om een sterk en soepel lichaam te krijgen.

TOTAL WORKOUT

Total body is een groepsles waarbij aandacht wordt besteed aan conditie- en krachttraining.

Tijdens deze intensieve les combineer je conditietraining met een hoge vetverbranding.

Doordat de les elke week anders is, is het gemakkelijk om mee te doen.

Deze intensieve en afwisselende trainingsvorm bestaat o.a. uit steps, BBB-oefeningen, kettlebells, losse gewichten en aerobic. Het zijn geen

moeilijke choreografieën, waardoor je niet zoveel hoeft na te denken! Total Body Workout is een pittige workout, waarbij heel het lichaam aan bod komt.

BOOTCAMP (INDOOR)

Een bootcamp is een spierversterkende trainingsmethode uitgevoerd in teamverband. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren door intense groepstrainingen gedurende de periode van een uur. Bij bootcamp indoor lessen wordt gebruik gemaakt van zowel lichaamsgewicht als losse onderdelen zoals dumbbells, kettlebells, stangen en weerstandsbanden. De lessen zijn gevarieerd. Denk hierbij aan militaire oefeningen voor kracht, zoals push ups en sit ups, gewichten tillen, maar ook conditionele oefeningen om je grenzen te verleggen

MAKKELIJK, SNEL EN MET GEGARANDEERD RESULTAAT

Ben jij het zat om thuis te zitten? Wil je je weer fit en vitaal voelen? Of wil je juist meer kracht hebben of misschien flexibeler worden? Met welk doel je onze club ook binnenkomt bij Flex behaal je gegarandeerd dat resultaat. Ook als je geen verstand/ervaring van fitness hebt en toch graag resultaat ziet, is dit de training voor jou!

Benieuwd naar effectieve manier van trainen?

Neem contact met ons op voor een gratis proefles en maak kennis met Flex

LESROOSTER 2022

Maandag

- 9:00 - 10:00 Yoga
- 10:15 - 11:15 Total Workout
- 18:00 - 19:00 Kickboksen jeugd
- 19:00 - 20:00 Kickboksen training
- 19:00 - 20:00 Spinning
- 20:00 - 21:00 Kettlebell Workout

Dinsdag

- 10:00 - 11:00 Senioren Fit
- 19:00 - 20:00 Bootcamp indoor
- 19:00 - 20:00 Karate training
- 20:00 - 21:00 Boksaktraining

Woensdag

- 10:00 - 11:00 Body Fit
- 19:00 - 20:00 Total Workout
- 19:00 - 20:00 Kickboksen training
- 20:00 - 21:00 Spinning

Donderdag

- 10:00 - 11:00 Senioren Fit
- 19:00 - 20:00 Bootcamp indoor
- 20:00 - 21:00 Boksaktraining

Vrijdag

- 9:00 - 10:00 Yoga
- 10:00 - 11:00 Senioren Fit
- 10:15 - 11:15 BBB (Buik Benen Billen)
- 18:00 - 19:00 Kickboksen jeugd
- 19:00 - 20:00 Kickboksen training
- 20:00 - 21:00 Karate training

Zaterdag

- 9:00 - 10:00 Flex Fit
- 10:00 - 11:00 Pilates
- 10:00 - 11:00 Karate training
- 11:15 - 12:15 Spinning

Zondag

- 10:30 - 12:30 Pencak Silat
- 13:00 - 14:00 Kickboks sparren

**SEPTEMBER ACTIE
VERDEROP!**

**2 MAANDEN
GRATIS!**



Waarom is sporten en bewegen belangrijk als je diabetes mellitus hebt? Door voldoende te bewegen verbeterd je lichaamssamenstelling, uithoudingsvermogen, spierkracht en coördinatie. Het risico op ziekten zoals diabetes en hart en vaatziekten neemt daardoor sterk af.

Wanneer beweeg je voldoende?

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) van de rijksoverheid is:

- Minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning verdeeld over diverse dagen
- Minimaal 2 x per week spier- en botversterkende activiteiten
- Voorkom veel stilzitten
- Mensen met overgewicht en obesitas dienen bij voorkeur minimaal 60 minuten per dag matig actief bewegen.

Je kunt je leefstijl activeren door vaker te wandelen en fietsen i.p.v. de auto te pakken, de trap i.p.v. de lift te nemen, meer te gaan sporten, etc. Wanneer je al suikerziekte hebt heeft bewegen een gunstige invloed op het verloop van de ziekte. Uit onderzoek blijkt dat bewegen en verbeteren van de lichaamssamenstelling (een lager vetpercentage en een hoger percentage spiermassa) een gunstige invloed hebben. De insulinegevoeligheid van de cellen wordt hierdoor vergroot (1,2).

Voordelen van sporten en bewegen voor mensen met diabetes mellitus II zijn o.a.; betere bloedsuiker waarden, betere cholesterol waarden, minder

grote buikomvang, gunstiger verloop suikerziekte, minder kans op hart- en vaatziekten, betere algehele conditie, gemakkelijker sociaal actief zijn en meer zelfvertrouwen.

Mensen voelen zich vaak belemmert door de ziekte waardoor ze minder gaan sporten en bewegen. Dit verergert het ziekteverloop. Het is belangrijk om laagdrempelige bewegingsactiviteiten te zoeken waar je plezier aan beleeft en waarbij je je veilig voelt. Een beweeg of zorgprofessional kan hier een belangrijke rol in spelen. Je kunt hierbij denken aan wandelen, fietsen, zwemmen, fitness, etc.

Naast erfelijke aanleg spelen overgewicht, buikvet, een inactieve leefstijl, ongezond eten met veel verzadigde vetten en een hogere leeftijd een belangrijke rol bij het ontstaan van diabetes mellitus type II (3,4). Overgewicht is een belangrijke factor bij het ontstaan van diabetes mellitus type II. Een BMI boven de 30 geeft 5-12 x meer kans op diabetes mellitus type II (6,7). Overgewicht kan leiden tot een verminderde gevoeligheid van cellen voor insuline en tot minder afgifte van insuline door de eilandjes van Langerhans van de alvleesklier (5).

Doordat de gevoeligheid van de cellen voor insuline afneemt gaat de alvleesklier eerst meer insuline aanmaken. Na verloop van tijd kan de alvleesklier echter niet meer voldoende insuline produceren om de bloedsuiker spiegel binnen de normale waarden te houden. Zo ontstaat dan diabetes mellitus type II

Sporten, bewegen en gezond en niet teveel eten zijn belangrijk voor een goed lichaamsgewicht.

Afvallen kan door minder te eten en/of door meer energie te gebruiken. Meer energie gebruiken kan door duurtraining en krachttraining te gaan doen. Duurtraining heeft het meeste invloed op het energiegebruik.

Krachttraining zorgt echter voor

behoud en mogelijk vergroting van spiermassa wat gunstig is voor het energiegebruik in rust. Twee keer krachttraining per week kan al zorgen voor behoud of toename van spiermassa.

Je voeding aanpassen om de energie-inname te verlagen geeft het snelste resultaat. Een goed hulpmiddel om dit op een verantwoorde manier te doen is de gratis eetmeter van voedingswijzer.nl. Dit is een gratis digitale diëtiste. Ook als app is deze te downloaden. Door de consumentenbond is deze voedingsapp als een van de besten getest. Het kan je heel bewust maken over je voeding. Door je voeding aan te passen kun je, vooral bij diabetes type II, heel veel gezondheidswinst boeken. Je kunt hierbij denken aan meer eiwitten en minder snelle suikers en verzadigde vetten. Een gespecialiseerde voedingsconsulent of diëtist kan hierbij helpen.

Enkele voedingstips

- Eet veel groentes
- Kies voor volkoren producten als je pasta, rijst of brood eet. Daarin zitten veel vezels waardoor de bloedsuikerspiegel minder en langzamer stijgt
- Peulvruchten bevatten ook veel vezels en hebben dus ook deze eigenschap
- Gebruik niet teveel suiker, jam, honing, siroop, stroop, witbrood, witte rijst, aardappelpuree, energy drankjes e.d. Deze bevatten veel snelle suikers waardoor de bloedsuikerspiegel snel stijgt
- Pas op met alcohol. Maximaal 1 glaasje per dag. Beter is natuurlijk helemaal geen alcohol. Alcohol zorgt voor een snelle stijging van het bloedsuiker gehalte en enkele uren later kan het bloedsuiker juist teveel dalen
- Drink geen of zo weinig mogelijk frisdrank, vruchtensappen en energy drankjes
- Gebruik bij bakken en braden vooral gezonde onverzadigde vetten
- Goede soorten vetten zitten in

DIABETES





Als je sporten aan je leefstijl toe gaat voegen is het verstandig om samen met je behandelaar te kijken of je medicatie aangepast (verminderd) moet worden. Om een hypo te voorkomen is het verstandig om voor het sporten je bloedglucose te meten. Is je bloedglucosewaarde boven de 8 mmol/l en onder de 15 mmol/l, dan kun je gaan flink gaan bewegen. Indien de waarde minder dan 5 is wordt geadviseerd extra koolhydraten in vloeibare vorm in te nemen. Krijg je last van een hypo tijdens of na het sporten neem dan direct wat snelle suikers.

Nog even en paar zaken op en rijtje

Het aantal koolhydraten dat je binnen krijgt, hoeveel je beweegt en sport en je lichamelijke conditie, bepalen samen hoeveel medicatie je nodig hebt om je bloedglucose op peil te houden. Het is beter voor je gezondheid als je daarvoor zo min mogelijk medicijnen nodig hebt. Een gezondere leefstijl leidt tot minder medicijngebruik en maakt de kans op bijwerkingen kleiner. Complicaties zoals hart- en vaatziekten kun je op die manier mogelijk voorkomen of uitstellen. Ook leidt dit tot een gezonder gewicht. Je gaat je fitter voelen en zit lekkerder in je vel.

Dus pas je voeding aan en ga meer bewegen en meer sporten.

noten, vis, avocado en olijven. Een handje noten (ongezouten en ongebrand) per dag is goed voor je bloedsuiker.

- Eet niet teveel rood vlees en bewerkt vlees. Dit vergroot de kans op complicaties zoals hart- en vaatziekten. Beter is mager wit onbewerkt vlees zoals kipfilet.
- Wees zuinig met zout
- Drink voldoende water

Voeding, training en voldoende beweging moeten gericht zijn op het verbeteren van uithoudingsvermogen, spierkracht, buikomvang, en lichaamsgewicht.

Hierbij is het belangrijk dat je vertrouwen krijgt in het sporten en bewegen en dat het vertrouwen in wat het eigen lichaam allemaal kan wordt vergroot. Sporten en bewegen maken de cel gevoeliger voor insuline. Dat is heel mooi want dit kan als resultaat hebben dat men (na overleg met de begeleidende arts) minder medicijnen hoeft te gebruiken of zelf helemaal zonder medicijnen toekan.

Het gevoeliger worden van de cel

voor insuline kan echter tijdens het sporten soms ook risico geven op hypoglycemie. Een hypo kan ontstaan doordat de medicatie zorgt voor een lagere bloedsuiker spiegel terwijl ook het sporten de bloedsuiker spiegel verlaagd. Hierdoor kan een te lage waarde ontstaan. Dit moet dus goed in de gaten gehouden worden.

Symptomen voor een (dreigende) hypoglycemie zijn:

- Transpireren
- Bleek zien
- Hartkloppingen
- Trillerig, slap en onzeker zijn
- Koud hebben
- Licht in het hoofd, duizelig
- Wazig zien
- Hongerig gevoel

Wanneer de sporter symptomen begint te vertonen die bij een hypo horen moet het sporten onmiddellijk gestaakt worden en moet de sporter wat snel opneembare suikers innemen. Voor de veiligheid maar ook voor de motivatie en de gezelligheid is het aan te bevelen om met meer personen tegelijk te trainen (8).





**SPRINGKUSSENS
RB VERHUUR
06 55 32 23 38**



U kunt ook terecht voor Abraham, Sarah, Verkeersborden Geboorte/ooievaars.

7891 LW Klazienaveen
f RB-Verhuur-springkussen



Contact

Kees Schadenberg Hoofdtrainer
Telefoon: 06-18901301

Locatie

Gymlokaal Oosterstraat 58
7822 HG Emmen

Openingstijden

Dinsdag en vrijdag van 19.30 t/m 21.00
Parkinsonboksen zondag van 10.00 t/m 11.00



**Boksen met
Parkinson**

Wil je op een sportieve manier
werken aan je uithoudingsvermogen, coördinatie
en reactievermogen en leren boksen?

E-mail: parkinsonboksen@gmail.com

GENWBRINK IJZER-METAALHANDEL

CONTAINERSERVICE

METAALRECYCLING



Oosterwijk W.Z. | 7885 TN Emmen
0591 630 275 | gwbrink@gmail.com
www.genwbrink.nl

OEHH... LEKKER WARM



Sporten bij Flex is all-in en onbeperkt sporten. Naast fitness, groepslessen, vechtsporten kun je tevens onbeperkt gebruiken maken van de sauna-faciliteiten van Flex Health Club. Of je nu hebt gesport of geniet van een rustdag, kun je gebruiken van onze sauna's voor een heerlijke ontspanning.

VOORDELEN VAN SAUNA

1. DE SAUNA BEVORDERT SPIERHERSTEL

Het gebruik van een sauna als warmtetherapie voor het hele lichaam is een efficiënte manier om spieren te ontspannen en spiercontractie te verminderen. Hierdoor krijg je minder spierpijn na een zware inspanning. Dit kan helpen om letsel te voorkomen. Door de bloedstroom te verhogen, vergroten sauna's de beschikbaarheid van verse bloedcellen door het hele lichaam.

2. ONTGIFTING DOOR DE SAUNA

Omdat sauna's de bloedsomloop naar het huidoppervlak verbeteren, stimuleert dit het natuurlijke ontgiftingsproces van het lichaam en komen oxidatieve bijproducten en gifstoffen vrij via het zweet.

3. DE CARDIOVASCULAIRE VOORDELEN VAN DE SAUNA

De warmte verhoogt de hartslag, die daardoor de bloedcirculatie door het hele lichaam stimuleert.

4. SAUNABEZOEK KOMT TEN GOEDE AAN DE LONGEN

De droge hitte en dampen, waar je in een sauna aan wordt blootgesteld, helpen de longen verder te openen en te reinigen, waardoor slijm en gifstoffen uit de sinussen, keel en longen worden losgemaakt.

5. DE SAUNA ZORGT VOOR GEESTELIJKE ONTSPANNING

Omdat een zware training of een

belangrijke wedstrijdwedstrijd de niveaus van het vecht-of-vluchthormoon adrenaline en het stresshormoon cortisol kan verhogen, is een sauna een bijzonder nuttige methode voor atleten om te ontspannen en ontstressen.

6. SAUNA VERBETERT DE SLAAP

Onderzoek toont aan dat je niet alleen langer slaapt na een sauna sessie, maar ook meer tijd doorbrengen in een diepe REM-slaap. In de sauna verhoogt je lichaamstemperatuur, deze normaliseert weer als je uit de sauna stapt. Dit proces van verhogen en normaliseren van de lichaamstemperatuur werkt buitengewoon kalmerend op het lichaam en de geest.

LET OP, als je veel vocht hebt verloren tijdens het sporten is het raadzaam om voldoende vocht in te nemen voor en tijdens je sauna-sessie

LEKKER ZONNEN

Ben je toe aan een heerlijke zonsessie of vitamine D boost, dan kun je terecht bij Sun & Beauty Sonny Brown (adres: Nijkampweg 86 te Emmen)

Bij Sonny Brown beschikken wij over professionele zonnebanken voor ieder zonbehoefte. Zo beschikken wij over Luxura Vegaz zonnebanken. De Vegaz is een zeer sterke, luxe en comfortabele zonnebank.

De Vegaz is voorzien van nieuwe Maxlight Premium "Red" en "Blue" lampen. Deze zijn speciaal ontwikkeld om optimaal naast elkaar te functioneren en elkaar te versterken voor het beste bruiningsresultaat.

De Maxlight Premium rode lampen hebben een huidverzorgende werking. De rode lampen bevatten relatief meer UVB licht, doordat een deel van het UVA spectrum door het rode licht geabsorbeerd wordt.

Ben je benieuwd naar onze zonnekanon Luxura Vegaz, kom dan snel naar Sonny Brown.

Professionele en ervaren collega's staan voor je klaar!



Slaapoefentherapie.

De slaapoefentherapeut is er voor iedereen die moeite heeft met slapen. Dus heeft u of uw kind moeite met:

- Inslapen
- Doorslapen
- Te vroeg wakker worden?

Blijf dan niet woelen, maar neem contact op met In Beweging en leer weer beter slapen!

Specialisaties binnen de slaapoefentherapie van In Beweging: zwangeren, baby's en kinderen.



**Kinderoefentherapie
Slaapoefentherapie
Oefentherapie Cesar**

**Heb je klachten?
Kom dan In Beweging.**

**Goed bewegen en goed slapen
kun je namelijk leren!**

Kinderoefentherapie.

De kinderoefentherapeut leert kinderen op een spelenderwijze makkelijker/beter te bewegen.

Kinderen kunnen o.a. aangemeld worden, wanneer zij moeite hebben met de motoriek, zoals:

- Schrijven
- Fijnmotorische vaardigheden (o.a. knippen, knutselen)
- Grofmotorische vaardigheden (o.a. lopen, fietsen, gymmen)

Heeft u lichamelijke klachten, zoals rugpijn, nek/schouderpijn, spierspanningshoofdpijn, ademhalingsklachten?

De oefentherapeut kan u helpen.



Jolijn Sorgdrager
Evenaar 16,
7891 CE Klazienaveen

06 25 25 66 10
info@inbw.nl
www.inbw.nl





KOKEN. BADEN. GENIETEN.

GRANDO KEUKENS & BAD



Maak
direct een
afspraak op
grando.nl!

Betaalbaar keuken- en baddesign!

"Wij helpen u graag met een advies op maat."

Klaas Jan Schram, Grando Emmen
Cornelis Houtmanstraat 41 | T (0591) 64 67 00 | grando.nl/emmen



Zakenvriend van **KWF**

SPORTEN OPPAKKEN NA DE VAKANTIE: HOE GA JE VAN START?

Heerlijk, de vakantieperiode. Niets moet, alles mag. En daar weten we allemaal wel raad mee. Even een terrasje, lekker barbecueën, een ijsje, feestjes en met een beetje geluk gaan we ook nog op vakantie. De zomer zit vol gezelligheid en dat staat soms het sporten in de weg. Je vaste trainingsdagen zijn ineens geen trainingsdagen meer. Je gezonde eetpatroon verdwijnt langzaam uit beeld. Ongemerkt raak je minder fit.

Erg? Absoluut niet. Maar zo'n periode maakt het wel moeilijker om het sporten weer op te pakken. Want ja, hoe langer je afwezig bent hoe moeilijker het wordt om weer te gaan. En je zat er voor de vakantie juist zo lekker in.

Hoe kom je terug op dat niveau?

Om deze vraag te beantwoorden gaan we eerst eens kijken wat trainen doet met het lichaam. Ben je beter voor of na het trainen? Het antwoord is ... je bent beter voor het trainen. Trainen breekt het lichaam een

beetje af. Pas tijdens het herstel na het trainen gaat het lichaam zich verbeteren. Door te trainen, op een niveau wat je nog net aan kunt, laat je het lichaam een beetje schrikken, zodat het als het ware tegen zichzelf zegt "ik moet beter worden om dit soort dingen beter aan te kunnen". Gedurende het herstel na een training gaat het lichaam zich dan verbeteren. Afhankelijk van wat je getraind hebt kan dit kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid of coördinatie zijn. Elk soort training kent zijn eigen hersteltijd. Tijdens dit herstel komt het lichaam na een bepaalde tijd in wat we noemen "supercompensatie". Tijdens deze supercompensatie kun je net iets meer dan dat je gewend was. Je bent dus heel iets beter geworden. Ga je te vroeg weer trainen dan heb je dit effect niet. Duurt het te lang voordat je weer gaat trainen dan is het effect al weer weg. Het is dus de kunst om de week zo in te delen dat je maximaal gebruik maakt van deze supercompensatie.

Wat betekent dit voor de beginnende fitnessser?

Om je uithoudingsvermogen te verbeteren volstaat het om 3 trainingen van een half uur verdeeld over de week volstaan. Voor krachttraining volstaan 2 trainingen. Drie trainingen is nog net ietsje beter. Je kunt kracht en cardio (uithoudingsvermogen) ook in 1 training doen. Het advies is dan om eerst kracht te trainen en daarna cardio. Tijdens de krachttraining ben je dan nog lekker fris om een goede krachttraining te doen. Uithoudingsvermogen is goed te trainen als je al je al een beetje moe bent van de krachttraining. Drie keer per week is dus ideaal. Met 2 x per week kun je ook al resultaten boeken. Met maar 1 x per week kun je als beginner ook wel een beetje vooruitgaan maar dit is eigenlijk meer een training om niet achteruit te gaan oftewel een onderhoudstraining.

VAKANTIE KILO'S?

**GEEN PROBLEEM.
MAAK GEBRUIK VAN
ONZE SPECIALE
SEPTEMBER ACTIE**



SEPTEMBER ACTIE! 2 MAANDEN GRATIS SPORTEN & GEEN INSCHRIJFGELD

***BIJ IEDER JAARABONNEMENT
* 14 MAANDEN SPORTEN, TEGEN EEN
TARIEF VAN 12 MAANDEN**

GRATIS PERSONAL TRAINING!



**LEVER COUPON
IN BIJ FLEX EN JE
KRIJGT 1 PERSONAL
TRAINING GRATIS!**

***ACTIE GELDIG T/M 31
DECEMBER 2022**

**OOK BIJ FLEX HEALTH CLUB HEB JE MOGELIJKHEID OM VIA JE
WERKGEVER, VIA HET JEUGDFONDS SPORT & CULTUUR EN VIA DE
"DOE MEE WEBSHOP" (VOORHEEN "PARTICIPATIEWEBSHOP") TE
SPORTEN! VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN.**

ABONNEMENTEN FLEX HEALTH CLUB 2022

Jaarabonnement (p/mnd.)

Individueel	€ 29,95
Individueel tot 17:00 uur	€ 24,95
Individueel 65+ tot 17:00 uur	€ 21,95
Gezin	€ 73,95

Halfjaarabonnement (p/mnd.)

Individueel	€ 37,95
Individueel tot 17:00 uur	€ 30,00
Individueel 65+ tot 17:00 uur	€ 27,95
Gezin	€ 89,95

Kwartaalabonnementen (p/mnd.)

Individueel	€ 42,95
Individueel tot 17:00 uur	€ 37,95
Individueel 65+ tot 17:00 uur	€ 33,95
Gezin	€ 109,95

Overige abonnementen (p/mnd.)

Jeugdabonnement (t/m 15 jaar, jaar abonnement)	€ 21,95
Daltarief (tussen 12.00 tot 17:00 uur, jaar abonnement)	€ 17,95
Studententarief (vertoon van collegekaart verplicht, jaar abonnement)	€ 22,95



Industrieel Smalspoor Museum

Het smalspoor op zijn mooist in een natuurlijke omgeving. In het museumgebouw kunt u kijken naar diverse locomotieven, oud gereedschap en machines die vroeger gebruikt werden. Vanuit het museumgebouw vertrekt u met de smalspoortrein voor een tocht, grotendeels over het originele traject dat vroeger gebruikt werd voor turftransport. Er wordt regelmatig gestopt en uitleg gegeven.

U bezoekt de enige nog werkende turfstrooiselfabriek in ons land, de remise en de locomotievenloods. Vrij rondstruinen in 6 hectare groot buitenmuseum om te genieten van de natuur en wel 100 locomotieven te bekijken. Kinderattracties zoals: kindertrein, machinistendiploma halen, waterspoor, spoortocht enz.

Voor groepen diverse arrangementen mogelijk.



www.smalspoorcentrum.nl

info@smalspoorcentrum.nl, 0591-303061 of 06-11111188

Griendtsveenstraat 140, 7887 TK Erica



Persoonlijke thuiszorg voor Jong en Oud.

Langer zelfstandig thuis met behulp
van De Zorgkeien.

Willem Grolstraat 126 • 7826 EL Emmen • T 06 153 000 26
info@zorgkeien.nl • www.de-zorgkeien.nl

persoonlijke wensen staan centraal

UITVAARTZORG *Louissen*



Jenny Louissen

Bargermeerweg 14
7811 LC Sleen
Tel. 0591 - 649 293

Mobiel 06-10 31 20 36
info@uitvaartzorglouissen.nl
www.uitvaartzorglouissen.nl

dag en nacht bereikbaar



Voor rolstoelbasketballer in
Emmen en omgeving

Kom op dinsdag van 19:30 tot 21:00 uur
gezellig een keertje met ons mee trainen in
Sporthal Angelslo.

bestuur@rolstoelbasketbalemmen.nl
M 06 - 222 18 508

www.rolstoelbasketbalemmen.nl

vanLieremedia

grafimedia partner



**Uw partner voor communicatie
met een persoonlijke touch!**

Phileas Foggstraat 83, Emmen
[0591] 611 099

www.vanlieremedia.nl