



PLAZA
SPORTIVA

MAGAZINE

FITNESS, GEZONDHEID & LIFESTYLE

VOORJAAR 2008

**Nagenieten
in
loungecafé
Kicks**



**Train je
fitheid
op jouw
manier**



**Wellness:
Jezelf
verwennen**

**Lichaam in
beweging:
Wekelijks **80**
groepstrainingen**



**Bedrijfsfitness:
Accountants
in actie**



**Zwangerschaps-
fitness:
9 maanden
fit**

2 MAANDEN GRATIS
€0 MEMBERFEE (NORMAAL €60) BIJ JAARKAART
AANMELDING VOOR 25 APRIL



**2 MAANDEN GRATIS LIDMAATSCHAP, € 0 MEMBERFEE
SCHRIJF JE IN VOOR 25 APRIL
EN BESPAAR TOT 169 EURO**

2

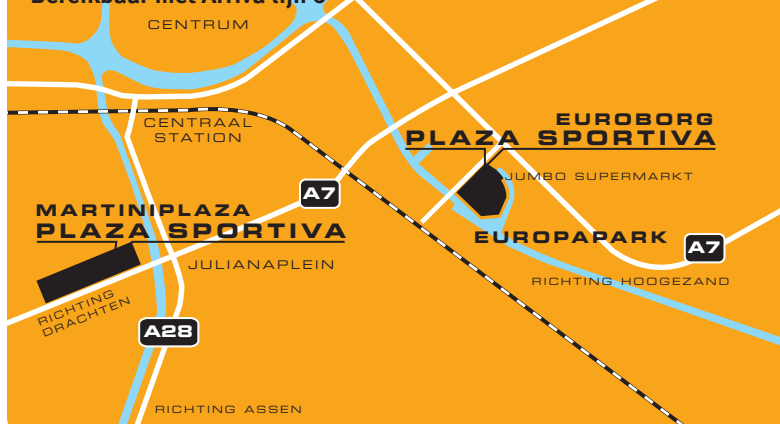
Lentekriebels? Word dan nu lid!

- 2 maanden gratis, geen memberfee (bij een jaarkaart)
- introductieles van 1,5 uur onder begeleiding van personal coach
- 1 uur les van personal coach na kennismakingsfase
- 1 x per kwartaal recht op persoonlijke evaluatietraining
- halfjaarlijkse fitdiagnose
- keuze uit meer dan 80 groepslessen per week
- meer dan 100 (cardio)fitnessapparaten
- onbeperkt switchen tussen groepslessen en fitness
- gebruik van FitLinxx, je digitale coach
- diverse sauna's
- pool (Euroborg)
- zonnestudio
- kinderoppas
- zeer ruime openingstijden
- gratis parkeren (Martiniplaza)
- loungecafé Kicks (Euroborg)
- royale kleedruimtes
- 5 gratis dagpassen per jaar voor introducé(e)s
- speciaal arrangement voor actieve senioren
- mogelijkheid van bedrijfsfitness
- gratis internetgebruik
- korting op tal van cursussen en workshops: o.a. latin dance, ballroom dance, meditatie
- korting op zwangerschapsfitness: 9 maanden fit
- Callas hair, care & beauty (Euroborg)
- Fysiotherapie Den Ommelanden (Euroborg)

Hoe kom je bij Plaza Sportiva?

Plaza Sportiva Euroborg, Boumaboulevard 527
Bereikbaar met Arriva lijn 20.

Plaza Sportiva Martiniplaza, Expositielaan 9
Bereikbaar met Arriva lijn 6



In memoriam Henk Stuivinga 1957-2008

WWW.PLAZASPORTIVA.NL



Positief fit!

3

Beste lezer,

Plaza Sportiva, met vestigingen in Euroborg en Martiniplaza, trekt steeds meer leden. Allemaal mensen die enthousiast zijn over de goede mix van sport- en ontspanningsmogelijkheden die we in huis hebben. En die ervan overtuigd zijn dat beweging en wellness een gunstige invloed hebben op ons welzijn.

Dus geen zelfopgelegd 'Ik moet sporten'. Maar lekker actief zijn vanuit een positieve insteek. Meer energie, meer weerstand en minder stress. Kortom, hoe haal je meer uit je leven.

Daarbij hoort vanzelfsprekend ook de beloning na geleverde sportieve inspanning. Het saunalandchap en de pool in Plaza Sportiva Euroborg trekken steeds meer belangstelling. En niet te vergeten het nieuwe loungecafé Kicks. Voor de gezellige nazit.

Team Plaza Sportiva

PS: Geef jezelf een positieve prikkel en kom langs voor een rondleiding en/of gratis proefles. Bel 050 - 850 80 50 (Euroborg) of 050 - 522 26 78 (Martiniplaza).

Uitgever:
Plaza Sportiva

Euroborg
Boumaboulevard 527
9723 ZS Groningen
Telefoon (050) 850 80 50
euroborg@plazasportiva.nl

Martiniplaza
Expositielaan 9
9727 KA Groningen
Telefoon (050) 522 26 78
martiniplaza@plazasportiva.nl

Oplage:
120.000 exemplaren
Vormgeving:
Gerard L.J. de Vries BNO
Concept en tekst:
Kemps Communicatie
Fotografie:
Jeroen van Kooten
John Welling
Drukwerk:
NDC

inhoudsopgave

- | | |
|---|--|
| 4 Kicks for fun | 11 Wellness: sauna |
| 5 Wellness: pool ontspannen genieten | 12 Nooit meer de hei op gaan? |
| 7 Cardiofitness | 13 Bedrijfsfitness werkt/Zwangerschapsfitness |
| 8 Lichaam & Geest | 14 Fysiotherapie Den Ommelanden |
| 10 Callas hair, care & beauty | 15 Fitness voor buitensporters |
| | 16 Voordelig lidmaatschap |

WWW.PLAZASPORTIVA.NL

*Kicks biedt ook de juiste
ambiance voor
kookcursussen,
verjaardagsfeesten,
borrels en
businessbijeenkomsten
(bijvoorbeeld een dagje
vergaderen, sporten en
dineren – zie pagina 12).
En het leuke is: als lid
betaal je geen zaalhuur.*

Meer weten?

Bel (050) 850 80 50.



KICKS FIT FOR FUN

Kicks is het gloednieuwe loungecafé in Plaza Sportiva Euroborg. Dé plek om je sparringpartner(s) op te wachten. Of om na het sporten even relaxt na te kletsen.

De sfeer is laagdrempelig, de inrichting fris, vrolijk, hip.

De kaart is klein maar van hoge kwaliteit: goeie espresso-koffie van Illy of vitaminerijke smoothy, hartige tosti of kleurrijke salade.

Elke maandagavond serveert Kicks een smakelijke en voedzame maaltijd. Maandelijks staat er een nieuw culinair thema op het menu. Van frisse salades tot verse pasta's.

Gezellig aanschuiven kan van 17.00 tot 21.00 uur. Eet smakelijk.



4

WWW.PLAZASPORTIVA.NL



Wellness: pool

Een oogverblindend blauw wateroppervlak, een constante watertemperatuur van 27 graden Celsius. Niet zo maar een zwembad, maar een heuse pool. Dé ideale ambiance voor je vroege-ochtendbaantjes. Maar ook voor een groepsles aquafitness of zwemtraining.

5

Aquafit

Je voert bewegingen uit in ondiep water. Dat gebeurt op de maat van muziek in een vlot tempo. Zonder al te veel onderbrekingen. Aquarobics is een intensieve, stimulerende activiteit die je uithoudingsvermogen en fitheid bevordert.

Elke maandag, woensdag en donderdag in Plaza Sportiva Euroborg. Raadpleeg het lesrooster op www.plazasportiva.nl.



Bubbelbad onder blote hemel...

Baden is zo oud als de mensheid. De behoefte om ons regelmatig onder te dompelen in een weldadig bad komt van heel diep. Wie lekker heeft gebaad, voelt zich als herboren. Zo zijn er in de loop van de tijd diverse badculturen ontstaan. De natte sector van Plaza Sportiva in de Euroborg sluit aan bij deze uiteenlopende tradities. Behalve de pool vind je er een stoombad en... een bubbelbad onder de blote hemel. Lekker nagenieten kan in de lounge, café Kicks of – 's zomers – op het comfortabele dakterras.



Zwemlessen voor de kids

Jong geleerd is oud gedaan. Plaza Sportiva organiseert in de Euroborg zwemlessen voor kinderen vanaf 4 jaar. Het aantal deelnemers is maximaal 8 kinderen per groep. De lestijden zijn woensdag tussen 13.00 en 17.00 uur en zaterdag tussen 8.00 en 12.00 uur. We bereiden kinderen voor op de zwemdiploma's A, B en C.

Elke zondagmorgen vanaf 8.15 uur: zwemmen voor ouder en kind.

WWW.PLAZASPORTIVA.NL



Cardiofitness

Goed voor hart en bloedvaten (en voor je uithoudingsvermogen)

Wat is cardiofitness?

Fitness met een trainingsprogramma afgesteld op de gemeten hartslag. Doel is om door middel van verschillende trainingen een constante hartslag aan te houden, om zo conditie op te bouwen of om af te vallen.

Voor wie?

Cardiofitness is geschikt door jong en oud. Vooral wie die een zittend bestaan leidt, heeft er baat bij. Een voordeel boven andere sporten zoals teamsporten: je bent bij cardiofitness niet aan vaste trainingstijden gebonden.

Hoe werkt het?

Bij veel fitnessapparaten voor cardiofitness kun je de hartslag afgelezen op een display. Is de waarde voor de hartslag te hoog, dan kun je de apparaten lichter instellen. Ook andere

factoren, zoals de ademhaling, bepalen de hartslagwaarde. Op het display kun je nog andere waarden aflezen, zoals calorieverbranding en de resterende trainingstijd. Aan het begin van de training voor je de maximale trainingstijd, je leeftijd en je gewicht in.

Buikje wegwerken?

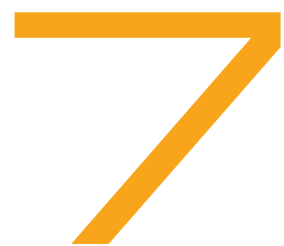
Afvallen kan een doel van cardiofitness zijn. Maar er zijn geen oefeningen die helpen om vet uitsluitend in een bepaald deel van het lichaam af te breken, bijvoorbeeld buik, billen of benen. Vet wordt in het hele lichaam verbrand, inclusief de 'probleemgebieden'. Wie een buikje weg wil werken, doet daarom niet alleen cardiofitnessoefeningen die de buikspieren trainingen. Ook andere spiergroepen komen aan bod.

Hoe vaak?

Cardiofitness is alleen effectief als je het regelmatig doet. Dit vraagt om enige discipline. Hiervoor kan enige zelfdiscipline noodzakelijk zijn. In hoeveel zolderkamertjes kom je niet fitnessapparaten tegen die ooit vanuit goede voornemens zijn aangeschaft. Bij Plaza Sportiva ervaar je de stimulans van medebeoefenaars en van je personal trainer.

Cardiofitness en voeding

Het is verstandig om tijdens de cardiofitness regelmatig te drinken. Zo voorkom je uitdroging. Is afvallen je doel? Ga dan na de cardiofitness niet overvloedig eten. Beperk je zo veel mogelijk tot licht verteerbaar voedsel.



Astrid van Namen (links) is Diplan-begeleider. Martine Bos is (sport)diëtist, fitnessinstructeur en personal trainer.



Afvallen

Kilo's kwijtraken?

Zowel in onze vestiging in de Euroborg als in Martiniplaza kun je aan gewichtsvermindering doen. Ervaren diëtisten en fitnessinstructeurs zorgen voor professionele begeleiding. Je kunt kiezen uit de 10-weekse cursus Sportief Afvallen of het voedings- en bewegingsprogramma Diplan.

Martine Bos: 'Dit is jouw kans om je doel te bereiken. Gedurende tien weken werk je in groepsverband intensief aan gewichtsvermindering. Je volgt een op maat gemaakt trainingsprogramma. Daarnaast leer je wat voor jou gezonde en verantwoorde voeding is.'

Astrid van Namen: 'Diplan is heel leuk en vooral: géén dieet. Het is een voedingsbegeleidingsprogramma dat je helpt om te ontdekken wat voor jouw lijf en leven het meest geschikt is. Bij Diplan krijg je absoluut geen honger. Voeding is trouwens maar de helft. Sporten hoort er ook bij.'

Vervolg op pagina 9.



Lichaam &

Plaza Sportiva biedt alle dagen van de week een gevarieerd programma aan groepslessen. Voor zowel lichaam als geest. Als lid mag je onbeperkt aan de lessen deelnemen. Switchen kun je zo veel en zo vaak als je wilt.

8

Basicgym

Pittige aerobicstraining voor wie niet te veel wil nadenken. Heel geschikt voor beginners.

Gymmix

Low-impact training (zonder springen) en spieroefeningen waarbij je een stapje verder gaat dan bij Basicgym.

Body-vive

Training voor actieve senioren die graag in groepsverband willen sporten. Bestaande uit drie elementen beweging, weerstand en flexibiliteit.

Bodyshape

Spieroefeningen met nadruk op benen, billen en buik.

High-low

Intensieve high-low impact aerobics voor gevorderde sporters.

Yoga

Stress afbouwen, nieuwe energie opbouwen.

Bodybalance

Combinatie van yoga en tai-chi. Een dynamischer variant van Yoga.

Spinning

Gevarieerde fietstraining op muziek. Zowel voor beginnende als getrainde wielrenners.

Senior Spinning

Fitnessstraining en spinningles speciaal voor senioren.

Salsa aerobics

Combinatie van salsa moves en aerobics. Op aanstekelijke ritmes van Cubaanse muziek.

Ground-control Pilates

Oefeningen voor stabiliteit en lichaamshouding. Ademhaling en concentratie spelen een belangrijke rol.

Bodyjam

Dance-workout met mix van bewegingen uit latin, hiphop, disco en funk.

Bodypump

Fitness op muziek, waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Geschikt voor zowel mannen als vrouwen.

Aquafitness

Fitness/aerobics in het water.

Bodycombat

Combinatie van taekwondo en aerobics voor een geweldige kick. Je verbrandt meer calorieën dan in welke training ook.

Steps I

Stappen voor beginners.

Steps II

Uitdaging voor de gevorderde stepper: hoger tempo, uitdagender choreografie.

Bodystep

Een conditietraining op de step. Hoog tempo, maar eenvoudig en uitdagende choreografie.

Bekijk de lesroosters van Plaza Sportiva in Euroborg en Martiniplaza op www.plazasportiva.nl

Sporten wanneer jij dat wilt

Heel ruime openingstijden, daarin onderscheidt Plaza Sportiva zich van de meeste andere fitnessclubs. Kijk maar:

Euroborg

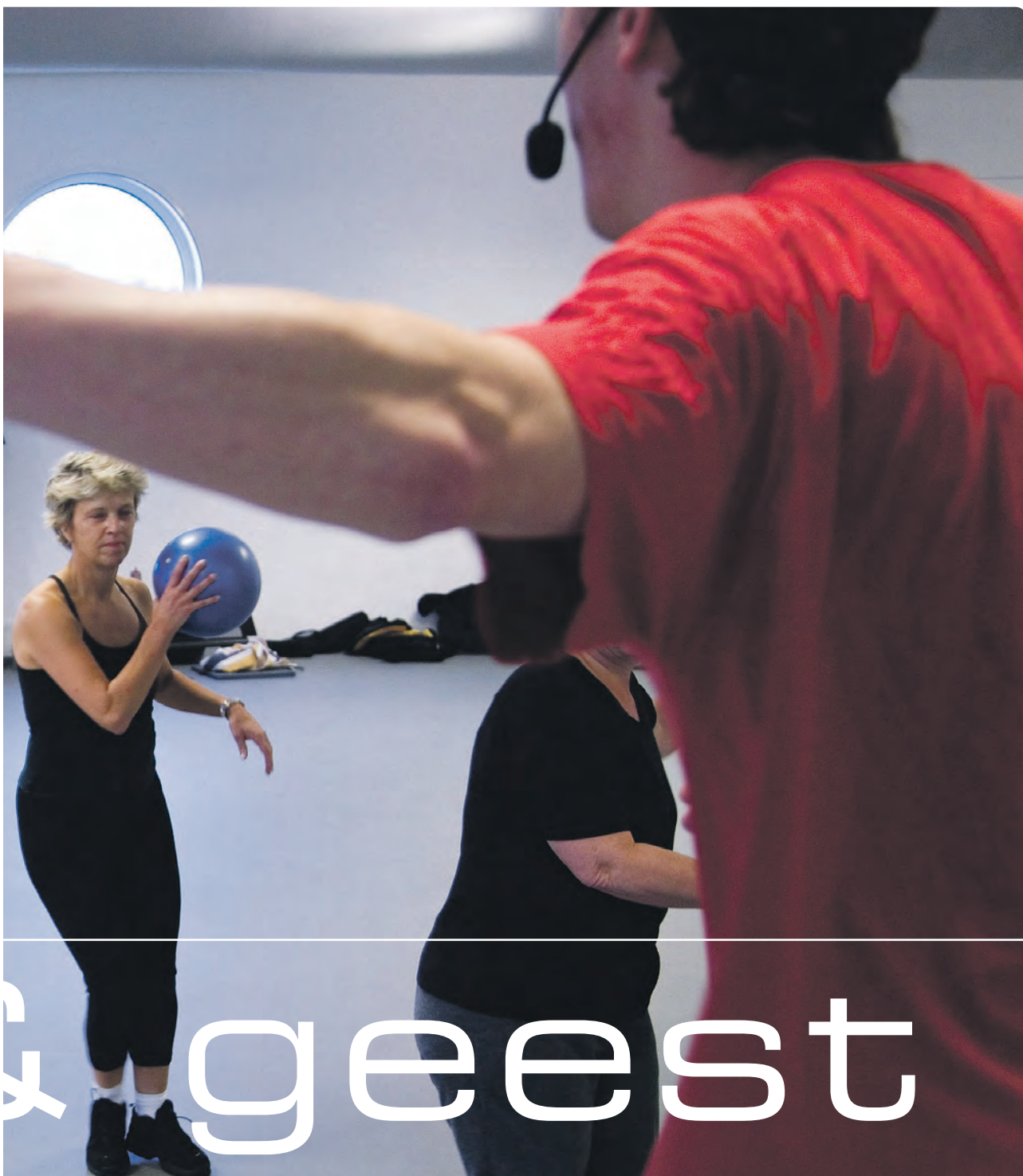
Maandag t/m vrijdag
Zaterdag en zondag
Zaterdag sauna-avond

7.00 - 23.00 uur
8.00 - 20.00 uur
18.00 - 23.00 uur

Martiniplaza

Maandag t/m donderdag
Vrijdag
Zaterdag en zondag

7.00 - 23.00 uur
7.00 - 22.00 uur
9.00 - 15.00 uur



geest



Vervolg van pagina 7

Sportief afvallen

Opzet en doel: op een gezonde manier afvallen in een groep van maximaal 10 personen. Elke week zijn er 2 gezamenlijke bijeenkomsten. De eerste is een speciaal aangepast groepslesprogramma. Daarnaast volg je tenminste 1 keer per week een persoonlijk (fitness)programma. Tijdens de tweede bijeenkomst kijken we nauwkeurig naar je voedingspatroon.

Start: 22 april

Locatie: Euroborg

Aantal bijeenkomsten: 10 (onderbreking tijdens zomervakantie)

Kosten voor leden: € 75

Kosten voor niet-leden: € 150

Informatie/aanmelding: (050) 850 80 50

Diplan

Opzet en doel: Diplan is gericht op het ontwikkelen van een gezond leefpatroon. De combinatie van een speciaal bewegingspatroon, persoonlijke begeleiding en gezonde voeding zorgt ervoor dat je je weer fit voelt en een gezond gewicht bereikt.

Start: op elk gewenst moment (alleen voor leden)

Locatie: Martiniplaza

Aantal bijeenkomsten: 10

Kosten: € 150

Informatie/aanmelding: (050) 522 26 78

9



yoga

Rustpunt creëren

'Het lijkt wel of in deze tijd alles draait om snelheid, oppervlakkigheid en prestatiegerichtheid. Daardoor is het moeilijk om jezelf te zijn en je eigen tempo te bepalen. Yoga biedt hierin een rustpunt. Het moedigt je aan om je eigen ruimte en ritme te vinden in het dagelijks leven.'

Yvonne de Hoop, yogadocent Martiniplaza

Leren loslaten

'Door regelmatig yoga te beoefenen, ben je beter bestand tegen stress. Je geestelijke houding werkt door in je lichamelijke houding en andersom. Dat is het geheim én de kunst van yoga. Vertrouwen hebben en leren loslaten. Yoga is een persoonlijke ontdekkingsreis!'

Jansje van Delden-Smit, yogadocent Euroborg



Open vanaf 1 mei

Callas

HAIR, CARE & BEAUTY

Knippen • Wassen • Kleuren • Highlights
Huidverzorging • Zonnebank • Massage

Openingstijden: even weken woensdag t/m zaterdag 9.00-17.30 uur / oneven weken dinsdag t/m vrijdag 9.00-17.30 uur.
Voor de zonnebanken gelden de openingstijden van Plaza Sportiva: zie pagina 8.

Boumaboulevard 527 (Plaza Sportiva Euroborg) Groningen, Telefoon (050) 850 80 61

10

**50%
korting**
op
zonnebankkaarten
in mei



WWW.PLAZASPORTIVA.NL



Wellness: sauna

'Mens sana in corpore sano' ofwel een gezonde geest in een gezond lichaam. Voor de Romeinen vormden deze gevleugelde woorden een aanbeveling om te baden en te zwemmen. De natte sector van Plaza Sportiva Euroborg doet in variatie - en comfort - absoluut niet onder voor de thermen uit de klassieke oudheid. Finse sauna, kruidensauna, infraroodsauna, Turks bad; het is er allemaal. Stoom afblazen kan in de lounge of - 's zomers - op het luxe dakterras. En wat te denken van het bubbelbad onder de blote hemel, op het dak van de Euroborg...

11

Een goed saunabad – met aansluitende afkoeling – heeft een weldadig effect op het hele lichaam. Ontspanning, versterking van de huid en verhoging van de weerstand.

Voordelen saunagang op een rij:

- bloedvaten van de huid verwijden zich, waardoor de doorbloeding verbetert
- grotere productie van afweerstoffen
- versterking van de huid
- verhoging van 'vitale capaciteit' door (tijdelijke) verbetering longfunctie
- hartactiviteit en bloeddruk worden positief beïnvloed

Infraroodsauna, wat is dat?

Volgens kenners is het effect van infrarode warmte langer voelbaar. Een infraroodsauna onttrekt twee tot drie keer zoveel zweet aan het lichaam. De verhouding water en afvalstoffen (zware metalen zoals lood, cadmium en nikkel, alcohol en nicotine) is ongeveer 85 tegen 15 procent. Bij een traditionele heteluchtsauna is de verhouding circa 95 procent water en 5 procent gifstoffen. Transpiratie ontlast de nieren. Deze organen krijgen daardoor de kans om beter te gaan werken.

Voordelen infraroodsauna:

- vermindering van stijfheid van gewrichten
- vermindering van spierspanning
- vermindering van pijngevoel
- stimulering van de bloedcirculatie
- stimulering van genezingsprocessen
- passief trainingseffect van hartspier
- versterking van de huid
- positief effect bij behandeling van stress, vermoeidheid en slapeloosheid
- verbranding van calorieën

De zaterdagse sauna-avonden in Plaza Sportiva Euroborg zijn inmiddels een begrip. Sauna-landschap én pool zijn al vanaf 16.00 uur toegankelijk voor leden en introduce(e)s. Voor een slokje en een blokje wordt gezorgd. We zijn open tot 23.00 uur.

Ook toegankelijk voor niet-leden

Sauna-liefhebber, maar (nog) geen lid van Plaza Sportiva? Voor slechts € 9,95 koop je een losse saunakaart.

WWW.PLAZASPORTIVA.NL



Nooit meer DE HEI op gaan?

Zo maar een doordeweekse middag in Plaza Sportiva Euroborg. In de grote fitness-zaal is het al lekker druk. Dan gaat de deur van oefenzaal Plaza 1 open. Een clubje mannen en vrouwen stroomt naar buiten, enthousiast met elkaar pratend. Het zijn senior stafmedewerkers van accountantsorganisatie KPMG uit Groningen en Friesland.

12

De KPMG'ers zijn bij Plaza Sportiva te gast op uitnodiging van bedrijfsfitnessmanager Rob Aukes. 'Met z'n allen een dag de hei op gaan om te vergaderen? Daarmee oogst je tegenwoordig nauwelijks nog applaus. Het is allemaal een beetje uitgekauwd. Nieuwe trend is wat mij betreft een gezamenlijk bezoek aan een health club. Lekker een dagje samen bewegen in combinatie met vergaderen en lekker eten.'



Miranda Visser is manager bij KPMG in Groningen. Zij is al een jaartje lid van Plaza Sportiva. Van haar was dan ook het idee voor een sportieve vergaderdag afkomstig. 'Ik kom hier regelmatig voor groepslessen bodypump en bodyshape. Zo probeer ik in balans te blijven, fysiek en mentaal. (Lachend) Van nature zijn accountants niet zo sportief. We maken lange werkweken en zijn veel met de auto onderweg. En als we niet in de auto zitten, dan zitten we achter ons bureau. Sporten schiet er dan vaak bij in.'

Of er veel overredingskracht voor nodig was om haar collega's een dagje mee te krijgen? 'De meesten vonden het meteen een leuk idee. Maar sommigen zagen er ook een beetje tegenop. Die hadden bijvoorbeeld



jarenlang niet gesport en beschikten niet eens over sportschoenen. Ook zij moesten echter meedoen, want er stond een vergadering op het programma.'

Het programma van de KPMG-managers begon met een vergadering in de speciale businessruimte in Plaza Sportiva Euroborg. Daarna een halfuur spinnen, waarbij de deelnemers zich flink lieten opzweepen door de instructeur en de muziek. Het sportgedeelte werd afgesloten met een korte groepsles bodypump. Na een verkwikkende douche was het ontspannen aanschuiven aan de dinertafel in Kicks, het nieuwe louchecafé-restaurant.

'Als gezegd, sport en spel zijn vaak lastig in te plannen,' zegt Albert Beekhuizen. Hij is partner bij KPMG en verantwoordelijk voor human resources voor de vestigingen Groningen en Leeuwarden. 'Vandaar dat onze organisatie een landelijk vitality-programma heeft opgezet. Dit bezoek sluit daar mooi bij aan. Ik verwacht dat menigeen morgen wat last van spierpijn zal hebben. De trainers van Plaza Sportiva hebben ons namelijk flink onder handen genomen. Hopelijk zorgt het voor nieuwe sportieve impulsen in de toekomst. Belangrijke prikkel voor bedrijfsfitness wordt overigens ook door de fiscus geboden. De kosten zijn onbelast en fiscaal aftrekbaar. Als accountants weten wij daar natuurlijk alles van.'



WWW.PLAZASPORTIVA.NL



Bedrijfsfitness bij Plaza Sportiva Gezonde medewerkers, gezond bedrijf

Plaza Sportiva biedt een compleet company fitness pakket in de vorm van cardio-fitness, groepslessen en sauna- en zwemfaciliteiten. Onderdeel van onze health club is een fysiotherapiepraktijk voor fitheid-screening, preventie, behandeling en reïntegratiebegeleiding.

13

Bedrijven die sporten bij Plaza Sportiva

Nijestee
D&U groep
Nederlandse Gasunie
PPG Industries Fiberglass
FC Groningen
Hanos
RTV-Noord
Arriva
Draaijer & Partners
Gasterra
Dorhout Advocaten
Gjaltema Steigerbouw
McDonalds
KPN
Makro
Noorderpoort College
Promotex
Tebodin
UWV
Wolters-Noordhoff
Plas & Bossinade
Arcelor Staal
BCG Beton

Meer weten over bedrijfsfitness bij Plaza Sportiva? Afspraak maken? Bel Rob Aukes, manager Bedrijfsfitness. Telefoon (050) 850 80 50.

Bedrijfsfitness werkt

Sportende werknemers verzuimen minder dan niet-sporters. Dat blijkt uit het onderzoek *Meer winst met bewegen door TNO Arbeid*. 'Veel bedrijven laten uitgelezen kansen liggen om de arbeidsproductiviteit tegen relatief geringe kosten te bevorderen,' concludeert het onderzoeksinstituut.

Sportende medewerkers: een win-win situatie

Winst voor de werkgever:

- minder ziekteverzuim
- minder uitval door rugklachten en RSI
- meer ontspannen, minder stress
- gezondere, fittere en productievere medewerkers
- meer teamwork door gezamenlijke sportbeoefening
- grotere bedrijfsbinding van medewerkers, minder verloop
- positief imago als 'sportief' bedrijf
- beter bedrijfsresultaat

Winst voor de medewerker:

- gezondere leefstijl, beter in je vel zitten
- meer energie
- meer weerstand tegen stress en ziekten
- werkgever betaalt mee aan sporthobby
- sporten samen met collega's stimuleert en motiveert

... En de fiscus betaalt mee

Het aanbieden of vergoeden van bedrijfsfitness is onbelast en de kosten zijn fiscaal aftrekbaar. Ook als de fitnessstraining buiten werktijd plaatsvindt. De Belastingdienst verbindt daar wel een voorwaarde aan. Als werkgever moet je met één fitnessbedrijf een contract sluiten voor minimaal 90 procent van alle medewerkers. Zo niet, dan gelden de algemene regels van loon in natura.

Bewegen voor 2

Speciaal voor zwangere vrouwen is er nu het 9 maanden fit-programma. Voor wie in conditie wil blijven tijdens de zwangerschap en daarna. 9 maanden fit is een initiatief van Kraamzorg Het Groene Kruis in samenwerking met Plaza Sportiva.

Waarom aan fitness doen tijdens de zwangerschap? 10 redenen op een rij:

- 1 je voelt je fit en gezond en krijgt meer energie
- 2 je bloedsomloop verbetert, minder kans op klachten door stuwang van de bloedcirculatie
- 3 minder kans op rugklachten
- 4 je bent bewust bezig een gezond gewicht te behouden
- 5 verbetering van conditie tijdens zwangerschap in plaats van achteruitgang

- 6 sneller herstel van je lichaam na de zwangerschap door goede geïnterdheid
- 7 je lichaamshouding verbetert
- 8 bewust bewegen heeft positieve invloed op moeder en kind
- 9 je voelt je geestelijk sterker waardoor depressies, angst en stress verminderen
- 10 sporten samen met andere vrouwen levert leuke contacten op

Meer weten?

Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen met Kraamzorg Het Groene Kruis (050 – 366 64 22) of Plaza Sportiva (050 – 850 80 50).





FITNESS Fobie?

Fitness, kan ik dat wel aan? Moet ik gezien mijn lichamelijke aandoening niet of juist wel bewegen? Zo ja, welke training is het meest geschikt? Het zijn vaak gestelde vragen. Het antwoord: bij lichamelijk ongemak is het juist goed om te bewegen. Zo werk je zelf aan herstel. Onmisbaar daarbij is deskundige begeleiding.

14

Als Fysiotherapie Den Ommelanden, met onder meer een vestiging in Plaza Sportiva Euroborg, bieden we trainingen toegespitst op lichamelijke klachten. Deze zogeheten curatief fysieke training wordt vergoed door de meeste zorgverzekeraars.

Wat is curatief fysieke training?

Stel, uw lichamelijke belastbaarheid is beperkt als gevolg van een lichamelijk ongemak. Denk daarbij aan rugpijn, nekklachten, sportblessure, RSI, hernia-operatie, nieuwe knie of heup enzovoort. U bent daar inmiddels door de fysiotherapeut optimaal voor behandeld. De klachten die u nog heeft worden veroorzaakt door te weinig kracht en uithoudingsvermogen. Curatief fysieke training is dan een goede remedie. Doel van de training is het verhogen van uw lichamelijke belastbaarheid. Zo bent u in staat om beter en makkelijker te functioneren in het dagelijks leven en tijdens uw werk. Bent u door uw klacht niet meer in staat te werken, dan proberen we u door middel van deze training weer zo sterk te krijgen dat u uw werk weer kunt hervatten.

Hoe ziet de training er uit?

Voordat u komt trainen, kijken we eerst goed naar uw conditie van dit moment. Misschien zijn er toch redenen om voorlopig van training af te zien, zoals hartproblemen, een ziekteproces, recente koorts, gebruik van bepaalde medicijnen, enz. Eventueel

overleggen we dan met uw huisarts wat het beste is. Wanneer is gebleken dat u mag trainen, gaan we uw uithoudingsvermogen testen en uw belastbaarheid bepalen. Aan de hand hiervan maken we voor u een trainingsschema. Hierna gaat u 16 keer een uur trainen. U doet dat in een groepje onder leiding van een deskundige fysiotherapeut.

Geen verwijsbrief nodig

Een verwijsbriefje mag, maar is niet nodig. Ook zonder verwijzing kunt u bij ons terecht.

Ruime openingstijden

We willen u ook buiten normale werktijden van dienst zijn. Daarom hanteren we ruime openingstijden: maandag t/m vrijdag 8.00 - 20.00 uur.

Overige vestigingsplaatsen

Behalve in de Euroborg in Groningen zijn onze praktijken gevestigd in Bedum, Middelstum, Stedum, Ten Boer, Uithuizen, Uithuizermeeden en Usquert. Kijk voor de adressen op www.den-ommelanden.nl of bel tussen 9.00 en 12.00 uur: **088-0005757**.

Specialisaties Fysiotherapie Den Ommelanden

- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Handtherapie
- Kinderfysiotherapie
- Pré- en postnatale fysiotherapie
- Rugscholing
- Psychosomatische fysiotherapie
- Lymfe- en oedeemtherapie
- Fysiotherapie bij geriatrische patiënten
- Fysiotherapie bij patiënten met chronische pijnklachten
- Fysiotherapie bij patiënten met gynaecologische problemen
- Incontinentietraining
- Haptonomie
- Hartrevalidatie

Preventie - Training - Herstel



Fysiotherapie
Den Ommelanden

Gevestigd in Groningen, Bedum, Ten Boer, Middelstum, Stedum, Uithuizen, Uithuizermeeden en Usquert. www.den-ommelanden.nl

WWW.DEN-OMMELANDEN.NL

Jochem Commies en Taco de Jong,
respectievelijk manager fitness in
Euroborg en Martiniplaza.

Voor tennissers, hardlopers, voetballers en andere buitensporters geldt: een goede conditie is onmisbaar om te kunnen presteren. Uithoudingsvermogen – daar gaat het dus om – helpt om langer controle te houden over de bewegingen die je maakt. Zo voorkom je bovendien allerlei blessureleed.

Buitensporters winnen aan kracht dankzij fitness

Bij Plaza Sportiva hebben we de kennis en vaardigheden in huis om voor buitensporters een trainingsprogramma op maat te maken. We geven hier alvast een paar trainingsschema's weer. Let op: belangrijk is dat je jezelf voldoende trainingsprikkels geeft. Vanaf twee keer per week sporten ga je resultaten zien. Je merkt dat je sterker wordt en meer energie voelt.

15

Trainingsprogramma voor tennissers

Fitness – krachtoefeningen:

Been- en bilspieroefeningen gecombineerd met schouderoefeningen. Daarnaast is een sterke romp noodzakelijk en train je de schuine buikspieren. Dit alles doe je op een vlotte wijze omdat tennis ook een snelle sport is. Je tilt in verhouding wat minder kilo's en herhaalt juist wat meer.

Fitness – cardio-oefeningen:

Doe de crosstrainer en volg een heuvelprogramma. Dit is een intervalprogramma waarbij je in de dalen het tempo een beetje kunt opvoeren ten opzichte van het tempo in de pieken. Tip: doe ook eens het 'X-train Aerobics' programma. 15 minuten. Hardlopen of wandelen op een heuvelprogramma. Gedurende 15 minuten.

Groepslessen:

Bodycombat, Bodyshape of Aerobics (Hi/Lo, GymMix of BasicGym). Dit zijn lessen met een snel karakter en waarbij een beroep wordt gedaan op de stabiliteit en behendigheid van het lichaam.

Frequentie:

Ben je al begonnen met tennissen, dan kun je 1x per week komen trainen ter ondersteuning. Maak dan een keuze voor een combinatie van kracht- en cardio-oefeningen of één van bovengenoemde groepslessen.

Trainingsprogramma voor hardlopers

Fitness – krachtoefeningen:

Oefeningen voor romp-, schouder- en heupstabiliteit.

Je werkt met relatief lichte gewichten, maar de uitvoering is krachtig en vlot.

Maak veel herhalingen: een stukje hardlopen telt ook al gauw een paar duizend stappen.

Fitness – cardio-oefeningen:

Begin je met hardlopen, dan is de loopband uitstekend om mee te beginnen. Onze loopbanden hebben een verend 'deck' waardoor de belasting in knieën en enkels minder groot is dan als je buiten zou hardlopen. Je persoonlijke trainer helpt je met het opzetten van een intervalprogramma op de loopbanden. Maak ook gebruik van de crosstrainers. Je traint dan niet alleen je benen, maar ook je schouders en armen ter ondersteuning van de hardloophetbeweging.

Groepslessen:

Steplessen (Bodystep, Steps 1 en 2) zijn geschikte lessen ter ondersteuning van het hardlopen. Je traint de beenspieren, het

uithoudingsvermogen en de belastbaarheid van je gewrichten. Begin rustig en vooral beheerst. Later kun je steeds meer energie kwijt en hoger springen. Wil je je houding verbeteren en je spieren versterken? Doe dan mee met de lessen Bodypump, Pilates of Bodybalance.

FitLinxx:

Gebruik FitLinxx op internet om je hardlooptrainingen bij te houden (ook de buitentrainingen). Dit is je trainingslogboek. Bovendien tellen die trainingen ook mee voor de FitPoints! Vraag je persoonlijke trainer hoe je dit doet.

Meer weten?

Vraag je persoonlijke trainer. Die adviseert je over de training die bij jou past. Samen stel je een trainingsplan samen: leuk, afwisselend en uitdagend.



FitLinxx, je digitale coach

Bij Plaza Sportiva word je begeleid door gediplomeerde personal trainers. Daarnaast kun je een beroep doen op het begeleidingsprogramma FitLinxx. Deze digitale coach registreert je prestaties en geeft objectieve instructies. Apparaten instellen is niet meer nodig, het invoeren van je persoonlijke code is voldoende. Maandelijks ontvang je per e-mail een overzicht van je persoonlijke trainingsresultaten. Met behulp van je eigen inlogcode kun je zelf trainingen invoeren, bekijken en volgen. Ook kun je berichten uitwisselen met je instructeur of met andere FitLinxx-gebruikers.

EUROBORG & MARTINIPLAZA 2 HEALTH CLUBS 1 LIDMAATSCHAP

PLAZA
SPORTIVA

Schrijf je in voor 25 april
en bespaar
tot 169 euro

Waarom lid worden van Plaza Sportiva?

- 2 maanden gratis, geen memberfee (bij een jaarkaart)
- introductieles van 1,5 uur onder begeleiding van een personal coach
- 1 uur les van personal coach na kennismakingsfase
- 1 x per kwartaal recht op persoonlijke evaluatietraining
- halfjaarlijkse fitdiagnose
- meer dan 50 groepslessen per week
- meer dan 100 (cardio)fitnessapparaten
- onbeperkt switchen tussen groepslessen en fitness
- gebruik van FitLinxx, je digitale coach
- zeer ruime openingstijden
- diverse sauna's
- pool (Euroborg)
- zonnestudio
- kinderoppas
- gratis parkeren (Martiniplaza)
- grand-café
- lounges
- royale kleedruimtes met veilige opbergkastjes
- 4 gratis dagpassen per jaar voor introducé(e)s
- speciaal arrangement voor actieve senioren
- gratis internetgebruik in Martiniplaza
- Internetgebruik Euroborg via Wifi
- Callas hair, care & beauty (Euroborg)
- Den Ommelanden Fysiotherapie (Euroborg)

BEL 050-850 80 50 / 050-522 26 78