Health Journal

Health & Sports Club Valkencourt
Heb je tips voor ons?
Laat het ons gerust weten via healthjournal@valkencourt.nl.
Heel veel plezier op deze reis! Liefs, Imke, Kim, Kelly, Isa en Glenn.

Voeding
Tip van de maand
Recept van de maand
Mindset
Challenge
Kidzz
Clubnieuws

Voeding

De Schijf van Vijf is een richtlijn voor gezond eten. Dit zijn vijf vakken waarin gezonde voeding opgedeeld staat in verschillende categorieën.

De algemene adviezen bij de voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf zijn:
1. Eet uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden.
2. Eet dagelijks groente.
3. Eet dagelijks fruit.
4. Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten.
5. Neem dagelijks zuivel waaronder melk of yoghurt en kaas.
6. Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen.
7. Eet dagelijks ongezouten noten.
8. Eet wekelijks vis, bij voorkeur vette vissoorten.
9. Eet wekelijks peulvruchten.
10. Beperk het eten van vlees tot niet meer dan 500 gram per week.

11. Eet dagelijks voldoende volkoren of bruin brood, en kies volkoren graanproducten.
12. Drink kraanwater en groene en zwarte thee, en kies voor gefilterde koffie.
13. Voeg aan je eten en drinken zo min mogelijk suiker en/of zout toe

De precieze richtlijnen zijn verschillend per persoon, omdat dit afhankelijk is van diverse factoren. Benieuwd wat jouw precieze richtlijnen zijn? Bekijk hier de richtlijnen voor jou!
https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx

Tip van de maand

Positieve effecten van buiten!
Vaak wordt er gezegd, gaat toch eens lekker naar buiten. In het onderstaande stukje gaan we je uitleggen waarom buiten en natuur zijn om even naar buiten te gaan.

Gezondheid:
Vitamine D:
Naar buiten gaan is de beste manier om je lichaam te voorzien van vitamine D. Door het UV-licht maakt je lichaam deze vitamine aan in de huid. Vitamine D is essentieel voor je botten en je immuunsysteem. Via de voeding krijgen we niet altijd genoeg vitamine D binnen en in de winter, als de zon niet zo sterk is, kan het nodig zijn om extra supplementen te slikken

Hersenen:
Buiten zijn is ook gezond vanwege de positieve invloed op de werking van je hersenen. Om te beginnen kan de frisse lucht je creativiteit bevorderen. Ben je op zoek naar nieuwe inspiratie? Ga naar buiten en zet je hersenen op scherp! Ook je concentratievermogen verbetert in de buitenlucht.

Stress en ontspanning:
Kans op depressie:
Buitenlicht laat ook een verband zien met de kans op een depressie. Ook dat heeft mogelijk te maken met de hormoonhuishouding: zon- en daglicht stimuleren de aanmaak van serotonine in de huid. Deze

neurotransmitter heeft een positief effect op onze stemming, wat ervoor zorgt dat je lekkerder in je vel zit. Daarom is het juist 's winters een goed idee om door weer en wind buiten te wandelen of te fietsen.

Stemming:
Het zien van bomen en de kleur groen maakt dat bewegen nog krachtiger helpt ontspannen. Engelse onderzoekers lieten mensen trainen op een lopende band, terwijl ze keken naar een muur waarop 'natuur' of een stedelijke omgeving te zien was. Van het bewegen alleen ging al een positief effect uit. De bloeddruk daalde, de stemming verbeterde, net als het gevoel van eigenwaarde. Het effect was echter veel groter, als de deelnemers keken naar een prettige, groene omgeving. Een stedelijke omgeving verminderde het positieve effect.
Stap dus lekker op die loopband en zet een groene omgeving op de achtergrond aan.

Humeur:
Buiten zijn is goed voor je. Bij zon- en fel daglicht maken we het gelukshormoon serotonine aan. Zie je een tijdje minder daglicht, bijvoorbeeld tijdens de donkere wintermaanden, dan kan dit zeker invloed hebben op je humeur.

Slaap:
Het licht overdag buiten is veel krachtiger dan het licht van lampen en dat helpt bij het afstellen van je biologische klok en je hormoonhuishouding. Vooral voor de productie van het slaaphormoon melatonine is dat belangrijk. Ben je overdag veel buiten geweest, dan maak je 's avonds meer melatonine (slaaphormoon) aan en slaap je beter.

Dus maak even lekker tijd voor jezelf vrij en loop of fiets richting Health & Sports Club Valkencourt om daar verder te sporten!

Recept van de maand

Peanut Butter Jelly overnight oats

Ingrediënten (1 portie)
- 20gr havermout
- 20gr instant oats
- 1el vanille proteïnepoeder
- 120ml haverdrank
- 1tl pindakaas
- 1el wit chiazaad
- 75gr frambozen, bevroren
- 1el citroensap

1. Meng de havermout, Instant Oats, haverdrank en Vegan Protein in een glas en laat een nachtje in de koelkast staan.

2. Breng de frambozen, Flavour Kick en citroensap aan de kook, en kook dit onder regelmatig roeren in 5-6 minuten tot een jam. Voeg de chiazaadjes toe en roer goed door.
3. Laat de jam een nachtje in de koelkast staan.
4. Bestrooi de Overnight Oats 's ochtends met de chia-frambozenjam en pindakaas.
5. Garneer de Peanutbutter Jelly Overnight Oats nog met toppings naar smaak.
6. Eet smakelijk!

Mindset

Stel deze 4 vragen eens aan jezelf:

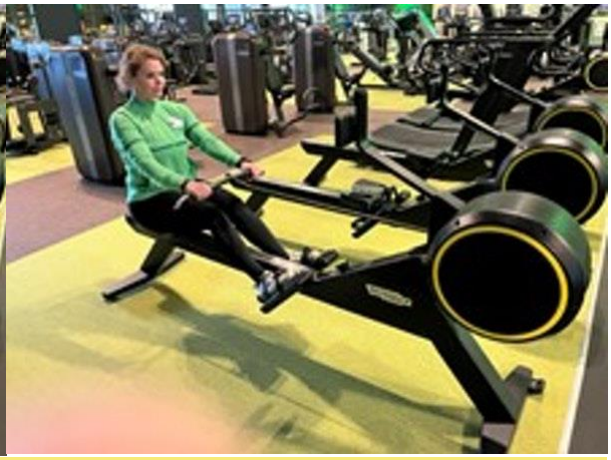
1. Heb jij een Growth Mindset of een Fixed Mindset?
2. Ben jij tevreden met de mindset die je aan jezelf koppelt?
3. Welke punten van bovenstaande afbeelding zou je nog graag veranderen/verbeteren?
4. Wat ga je er aan doen om deze punten te verbeteren?
5. Wat voor invloed zou deze manier van denken hebben op jouw leven?

Challenge

De challenge van de maand april is om zo snel mogelijk 2km te roeien.
De winnaar van elke categorie zal een kleine prijs winnen. De categorieën worden als volgt onderverdeeld:

1. Man <40 jaar
2. Man 40+ jaar
3. Vrouw <40 jaar
4. Vrouw 40+ jaar

Spreek een coach aan om de challenge uit te voeren! De coach zal het apparaat uitleggen en je score noteren op een white board als je klaar bent 😊
LET OP: je score telt alleen als een coach je score gecheckt heeft!
Succes!



Kidzz

Wist je dat...?

Wist je dat wij ook allerlei Kidzzactiviteiten aanbieden, zodat onze jongste leden ook even kunnen sporten en/of ontspannen?!

- Baby- en peuterzwemmen (woensdag)
- Kidzzactiviteiten (wisselend sport- en spelprogramma) (zaterdag)
- KidzzYoga (zondag)
- KidzzSport (zondag)

Kijk voor de actuele tijden én het aanmelden in onze MyWellnessApp. Wil je eerst meer informatie? Dat mag. Deze kun je opvragen via onze Receptie en onze KidzzClub-medewerkers.

The sun is shining
Yoehoe, het is lente! Dat betekent dat wij, als het zonnetje schijnt, lekker buiten gaan spelen. Ook gaat de KidzzSport met lekker weer buiten sporten. Neem voor de zekerheid een extra vestje mee. Denk er ook aan om bij het zonnetje de kinderen vooraf in te smeren met zonnebrand.

Meivakantie
In de schoolvakanties worden alle vaste herhaalpatronen uit de KidzzClub-agenda gehaald. Je kunt dan voor uw kind(eren) vanaf 2 dagen van tevoren een plekje in de KidzzClub reserveren. Houd je er rekening mee dat de eerst komende schoolvakantie de meivakantie is?
Deze is van zaterdag 30 april t/m zondag 8 mei as.

Happy easter!
In de tweede week van april wordt de KidzzClub in Paasthema versierd. Op 1e en 2e Paasdag gaan we Paaseieren schilderen en mooie Paastekeningen maken. Kom jij ook?

Clubnieuws maart 2022

Pasen 2022
Tijdens beide Paasdagen zijn wij geopend van 8:30 tot 15:00 uur. We hanteren tijdens deze feestdagen hetzelfde groepslesrooster als normaal.
Wil jij ook genieten van een heerlijke Paasbrunch? Reserveer dan vóór 15 april een plaatsje door een mail te sturen naar horeca@valkencourt.nl. Je kunt zowel 1e als 2e paasdag tussen 9:00 en 11:00 uur genieten van deze heerlijke Brunch.

HEALTH & SPORTSCLUB
VALKENCOURT

PAASBRUCNH

1e en 2e paasdag tussen
09:00 en 11:00

MENU

Croissant, pistolet, roomboterkuipje, jam, ham, kaas en een kop koffie/thee/cappuccino
€7,-

KINDERMENU

Croissant, jam, paaspannekoek en capri sun
€5,50

Met ClubCredit ontvang je 10% korting

NIEUW: LES MILLS BODYATTACK

BODYATTACK is een intens fitnessprogramma met bewegingen voor zowel beginners als gevorderden. We combineren atletische bewegingen met krachtoefeningen, zodat je je hele lichaam traint. De instructeur leidt je door de workout en motiveert je als je dat nodig hebt. BODYATTACK daagt je grenzen op een positieve manier uit en je boekt snel resultaten.
Ook benieuwd naar dit te gekke, nieuwe programma? Meld je dan snel aan voor een van deze lessen in de MyWellness App!
De lessen worden gegeven op;
Woensdag 9.00 tot 9.55 uur
Zaterdag 10.00 tot 10.55 uur

We gaan weer naar buiten!

Eindelijk is het weer zover, de WOD's gaan terug naar buiten. Omdat het weer beter weer wordt, gaan de WOD's weer naar buiten verplaatst worden. Vind jij het ook zo fijn om in de buitenlucht te trainen? Schrijf je dan snel in via de MyWellness App.
De WOD's worden gegeven op;
Woensdag 19.00 tot 19.50 uur
Donderdag 19.30 tot 20.20 uur
Vrijdag 9.00 tot 9.50 uur
Een uitbreiding van het lesaanbod van de WOD's volgt binnen enkele weken.

Tennis/Squash Maatje gezocht

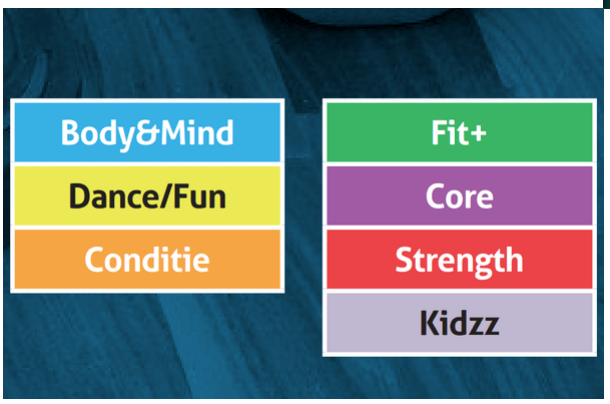
Mis jij iemand om mee te tennissen/squashen, zoek je iemand om mee te sparren of wil je weleens tegen een andere tegenstander spelen? Geef je dan op voor "Tennis/Squash Maatje gezocht!" Dit kun je doen door je gegevens achter te laten bij de receptie. Wij sturen aan iedereen die zich heeft opgegeven de lijst van alle tennis/squash maatjes met vermelding van emailadres en telefoonnummer, zodat je jouw toekomstige tegenstander kunt uitnodigen voor een heerlijk potje tennis of squash!

De nieuwe krachtpatsers!
Heb jij ze al gespot? De nieuwe krachtpatsers in onze fitness? Wij hebben tegenwoordig de “plate loaded” apparaten van Technogym!
Plate loaded apparaten zijn uiterst geschikt voor mensen die de kloof willen overbruggen tussen toestellen met steekgewichten en losse gewichten.
Ga jij ze uitproberen?

Nieuw groepslesrooster Q2 (01-04-2022/01-07-2022)
Het is weer tijd voor een nieuw kwartaal en dat betekend: een nieuw groepslesrooster! Neem vlug een kijkje in de MyWellness App, op onze website of vraag een nieuw groepslesrooster aan bij de Receptie.

In het rooster in een nieuwe les toegevoegd:
POWER CORE
Deze les is ter vervanging van de XCORE. In de POWER CORE wordt ook gebruik gemaakt van de XCO-buizen, afgewisseld met buikspieroefeningen.

We zijn nog dringend opzoek naar een instructeur voor de Yogalessen op de maandag- en woensdagavond.



Terug van weg geweest: Aspiration Finder
Hij is weer terug van weg geweest, onze Aspiration Finder. Met de Aspiration Finder kun je, door middel van het invullen van een vragenlijst, precies zien welke soort groepsles of training het best bij je past. Wil je hier meer over weten? Vraag dan een van onze instructeurs naar de mogelijkheden.

Sportpoints

Wist je dat? Je bij Valkencourt kunt sparen voor je eigen Valkencourt Merchandise? Ga naar www.sportpoints.nl en meld je aan. Elke dag dat je bij ons komt sporten, spaar je 1 punt. Hoe meer punten je spaart, hoe meer spullen je kunt aanschaffen. Je kunt deze punten ook inleveren voor bijvoorbeeld een dagpas of muntjes voor de Turbo Zonnebank. Voor meer informatie, vraag de dames achter de Receptie.
Voor leden met een daluren abonnement: Let erop dat de alleen punten spaart als je tussen 12:55 uur en 17:30 uur je key scant bij de Receptie.

Even voorstellen: nieuwe collega

Hoi ik ben Jessica. Ik ben 16 jaar en zit op de havo op het Sint-Joris college.
Geboren in Almelo en woon nu een tijdje in Valkenswaard.
Met veel plezier kom het horecateam verstrekken. Mijn vaste dag is de zaterdag, Ook zal ik in de avond uren werkzaam zijn in de Horeca. Ik ben altijd in voor een gezellig praatje dus tot snel!

Even voorstellen: nieuwe collega
Hallo allemaal, ik zal me even voorstellen. Mijn naam is Bas Conijn en ik ben sinds een aantal weken in deze mooie club te vinden. Ik heb een aantal jaren ervaring in de fitness, groepslessen, leefstijl coaching, revalidatie training en personal training. Ik help je graag om bijvoorbeeld je weg in de club te vinden of om juist wat nieuwe inspiratie op te doen om met plezier te kunnen blijven sporten. Ik ben in opleiding als assistent manager en ben momenteel vooral te vinden op de vloer in de fitness en op kantoor bij de info. Ik sta altijd open voor een gezellig praatje of opbouwende kritiek. Spreek mij dus gerust aan voor de gezelligheid of een serieuzere babbel.
Hopelijk tot snel!

Even voorstellen: nieuwe collega
Beste leden,
Zoals sommige van jullie misschien al hebben gezien ben ik terug op het oude nest. Niet meer in de Fitnesszaal, maar bij de Horeca!
Momenteel ben ik 24 jaar en ga ik aan de slag met de functie Horeca coördinator.
Ik ben altijd in voor een praatje!
Momenteel zijn de openingstijden van de Horeca aangepast; hou daarom het bord met de openingstijden bij de Horeca in de gaten!
Zin om bij de leukste sportclub van Brabant te gaan werken? Stuur een mail naar Collin@valkencourt.nl
Hopelijk zie ik jullie snel weer in de Horeca!

Top 3 bezoekers van het kwartaal!
Het is alweer april en dat betekent dat we alweer het eerste kwartaal van 2022 hebben gehad!
In deze maanden hebben we afscheid genomen van de winter en de laatste coronamaatregelen.
De dagen worden weer langer, de zon gaat weer schijnen en we komen weer steeds dichter bij de zomer.

Wij zijn ontzettend trots op alle leden die (dagelijks) onze Club bezoeken. Heb jij de Club het vaakst bezocht?

1. *Antoinet H. (75 bezoeken)*
2. *R. van Montfort (69 bezoeken)*
3. *M. Masopust (65 bezoeken)*

Gefeliciteerd! Jullie mogen een cadeautje ophalen bij de Receptie!

‘’Voor zij die ons beschermen’’
Stichting Onbekende Helden is een organisatie ontstaan vanuit het bedrijfsleven als praktische uiting van waardering voor onze veteranen die zich hebben ingezet voor wereldwijde vrede, veiligheid en nationale vrijheid. Wij helpen hier graag aan mee! Daarom bieden wij, op vertoon van een veteranenpas, veteranen 20% korting op lidmaatschappen vanaf 52 weken.
Meer info?

20% korting op lidmaatschappen bij Valkencourt – Veteranenpaskorting (veteranenpasvoordeel.nl)

Save the date!

Ja, ja, hij komt er weer aan: De Valkencourtse Voorjaars bootcamp!

Tijdens deze uitdagende bootcamp op 14 mei worden jouw conditie en samenwerkings-skills aardig op de proef gesteld. Met een flink aantal obstakels en pittige oefeningen word jij met een klein uurtje “deelnemer van de eerste bootcamp van 2022”

Schrijf je nu in en krijg na afloop een gratis drankje voor jouw geleverde prestatie!

Extra leuk: de bootcamp komt binnenkort weer terug op ons rooster. Zo kun jij jezelf wekelijks extra uitdagen. Tof toch?!

Vacature Joywalk
Wegens een geblesseerde instructeur zijn wij opzoek naar een tijdelijke Joywalk instructeur. Lijkt dit je wat? Stuur dan snel een mail naar kim@valkencourt.nl. Geen ervaring? Geen probleem! Wij zorgen ervoor dat je opgeleid wordt voor het geven van deze super leuke les!

Vacature receptiemedewerker
Lijkt een baan als receptionist(e) bij een dynamische sportclub met faciliteiten als Fitness, Groepslessen, Wellness, Kinderopvang, Racketsporten en een gezellige Brasserie iets voor jou?

Wij zijn opzoek naar een enthousiaste medewerker die ons receptieteam komt ondersteunen.

Als receptionist(e) ben je voor de leden vaak het eerste aanspreekpunt. Je bent je hiervan bewust en je benadert en helpt de leden op een gastvrije, vriendelijke en correcte manier. Door de ervaring die je reeds hebt opgedaan in een soortgelijke functie, vind je het vanzelfsprekend om efficiënt en accuraat te werk te gaan. De afdeling Receptie is het hart van de Club; je communiceert, zowel intern als ook extern, op een effectieve en duidelijke manier. Door je professionele werkhouding en je representatieve uitstraling voelen de leden zich direct thuis. Het werken in teamverband voelt als vanzelfsprekend en hierdoor zijn teamspirit, flexibiliteit en collegialiteit woorden die op jou van toepassing zijn.

Uren gaan (deels in overleg) volgens een werkschema. Je bent minimaal 20 uur, zowel overdag als minimaal een avond in de week beschikbaar en je rouleert mee in de weekenden en tijdens feestdagen. In vakantieperiodes of bij ziekte van een collega ben je in overleg inzetbaar voor meer uren ter vervanging.

Wat wij van jou verwachten:

- Ervaring in soortgelijke functie
- Klantvriendelijk en servicegericht
- Flexibel
- Weet van aanpakken
- Leergierig en creatief
- Zelfstandig/ toont initiatief
- Ervaring met computerprogramma’s
- Affiniteit met sport

Wat wij jou bieden:

- Werken binnen een hecht en gezellig team
- Een uitdagende functie
- Opleidingsmogelijkheden
- Gratis sporten binnen Health & Sports Club Valkencourt

Voldoe jij aan onze verwachtingen en ben je enthousiast over deze functie? Stuur dan je sollicitatiebrief voorzien van foto met CV naar mafalda@valkencourt.nl

Heb jij tips of feedback voor ons? Laat het weten via healthjournal@valkencourt.nl.

Jouw gezondheid onze uitdaging!

Blijf op de hoogte via onze Sociale Media kanalen

Denk je na het lezen van dit Health Journal: "Ik wil ook graag een bijdrage leveren aan de gezondheid verbeteren van anderen" Dat kan! We hebben nog verschillende vacatures open staan. Klik op de tekst voor meer informatie.

[www.valkencourt.nl/project/vacature-onderhoudsmedewerker-32-40-uur/]Onderhoudsmedewerker

[www.valkencourt.nl/project/vacature-zweminstructeur-instructrice/]Zweminstructeur

[www.valkencourt.nl/project/vacature-receptie-medewerker-15-20-uur/]Administratie coördinator

[www.valkencourt.nl/project/vacature-horeca-medewerker-15-20-uur/]Horecamedewerker

[www.valkencourt.nl/project/vacature-medewerker-sales-15-20-uur/]Salesmedewerker

[www.valkencourt.nl/project/groenvoorziening-weekend-vakantie/]Groenvoorziening

[www.valkencourt.nl/project/vacature-receptie-medewerker-15-20-uur/]Receptiemedewerker