



Meer  
trainingsresultaat?



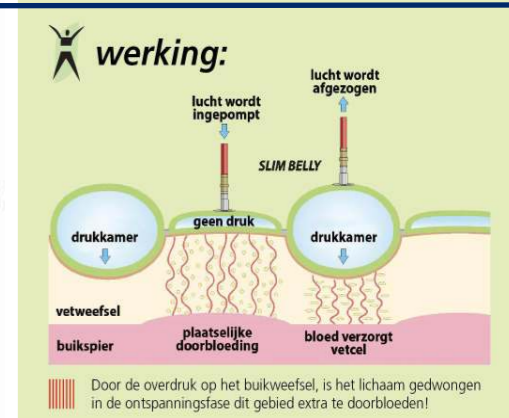
Ben jij ook benieuwd of er meer rek in je prestaties zit?

Kennismakings-  
tarief



2 Personal Training Sessies

NU € 55,-



De resultaten mogen er zijn... gemiddeld 7,7 cm slanker binnen slechts 4 weken

Tot wel twee kledingmaten slanker binnen 4 weken, dat beloofden de onderzoeksresultaten van het Instituut voor Medisch en Sportwetenschappelijk Advies IMSB in Wenen. Tijdens het onderzoek in maart/april bleek uit de resultaten van onze club dat deze beloftes van het Slim Belly concept waargemaakt worden. Het resultaat van onze fitnessclub in Oldenzaal is overweldigend. Gemiddeld verloren de deelnemers 7,7 cm na vier weken. Het beste resultaat was zelfs een 22 cm slankere taille!

De deelnemers zijn razend enthousiast, ze hebben het over niets anders dan slim-belly'en. Het zal ons niets verbazen als dit woord binnenkort in De Dikke Vandale wordt opgenomen!"

### Een PLAZA sporter aan het woord



Hanneke Kersting

Ja, ik geef het eerlijk toe. Ik ben één van die luie donders die een schop onder de kont nodig heeft om te gaan sporten. Best ook nog wel een stevige schop! Tegelijkertijd weet ik de weg naar de kast

met daarin de heerlijkste koeken altijd blind te vinden. Tot overmaat van ramp ben ik ook opeens 30 jaar. Oftewel het officiële startsein met betrekking tot veroudering! In normaal Nederlands: het hangt er allemaal lekker bij. Tijd voor actie! Nee voor ACTIE! Als de "wil" om wat te doen er maar zo 'half half' is en het "kunnen" al helemaal niet, moet je toch echt iets ondernemen. Ik bedoel: weet ik veel hoe je nu echt moet sporten zodat je lichaam gaat doen wat jij wilt. Dus heb ik geïnformeerd op de open dag in januari naar Personal Training bij PLAZA. De week erna zat ik bij Janine op de bank mijn intakeformulier door te nemen, en het allerbelangrijkste de testen te doen. Mijn conditie was onder andere zeer slecht en mijn buikomvang een paar centimeter boven wat het zijn moet. Dat was spiegel nummer 1!

Aan de slag dus. Met een hardloopschema om zelf te doen en een keer in de week oefeningen en cardio met Janine. Dat betekent dus ook oefeningen op apparaten waar je normaal met een boog omheen loopt en die spieren in gang zetten waarvan je niet eens wist dat je ze had. Uit je comfortzone. Spiegel nummer 2!

Maar wat is Personal Training gaaf! Iemand die speciaal voor jou een trainingsschema opstelt, je voedingsadvies geeft, kijkt of je de oefeningen wel goed doet, zodat je maximaal rendement behaalt, maar ook blessures voorkomt. Iemand die je apparatenvrees wegneemt en als klap op de vuurpijl centimeters laat verliezen. Want dan komt de tweede meting. Conditie: zeer goed. Buikomvang minus 4 cm. Bedankt Janine! Ik kan er weer tegenaan.

### Kindjes geboren binnen PLAZA team

naam	: Saar	Luca
geboren	: 20 juni 2011	7-5-2011
woonplaats	: Enschede	Oldenzaal
moeder	: Karen Kaspers	Wendy Grouve
bijzonderheden	: Saar en Luca kunnen beide nog geen groepslessen geven.	



### Vertel uw eigen verhaal

Deel uw ervaringen. Vertel ons over uw overwinningen of uw resultaat, succes of plezier. Of een ander leuk stukje wat u wilt delen over uw life-style. We zullen uw verhaal in een volgende PLAZA'tje publiceren! De PLAZA sporter aan het woord zal een vaste rubriek worden. Mail uw ervaring of verhaaltje (met foto) naar [info@plazatheater.nl](mailto:info@plazatheater.nl).



Jacqueline Egberink uit Oldenzaal is 4 weken actief geweest met de Slimbelly.

"3,5 kg minder gewicht en 11 cm buikomvang. In combinatie met verantwoord eten is het resultaat wat mij betreft super!"



Riny Kip uit Oldenzaal is ook 4 weken actief geweest,

Maar liefst 7,2 kg kwijt geraakt en 17 cm buikomvang!

Ik ben heel erg enthousiast! Het was een nieuwe uitdaging. Ik vond het erg leuk en ga dan ook door met sporten bij PLAZA.

**BON** test Slimbelly 1 X GRATIS

Deze bon kunt u bij de receptie inwisselen om een keer GRATIS Slimbelly uit te proberen. (geldig tot 1 augustus 2011)

naam: \_\_\_\_\_ tel. nr. \_\_\_\_\_

### Renovatie douches na lekkage

Helaas hebben de kleedruimtes een renovatie moeten ondergaan i.v.m. waterschade. Eerst de dames- en daarna de herenkleedruimte. In totaal heeft de renovatie een paar weken geduurd. Het was enigszins behelpen omdat u zich moest omkleden in de noodunit. Maar het resultaat mag er zijn. Prachtige nieuwe betegeling in beide „natte ruimtes“. Bedankt voor het begrip en veel wellnessplezier in de „nieuwe“ ruimtes!



In de maanden juli en augustus is jouw PLAZA-pas overdraagbaar!



Laat een vriend,  
kennis, buurman of  
buurvrouw eens lekker  
sporten op jouw  
abonnement!

Geef je hiervoor op bij de receptie en maak iemand snel blij!

## Kwaliteitsbewaking! Mystery guests op bezoek!



Onlangs hebben er diverse Mystery guests onze club bezocht. En wie waren dat? Eigenlijk waren het een aantal gewone bezoekers die iedere week trouw komen sporten. Ze kregen een vragenlijst welke ze konden invullen over onze service en dienstverlening. Om u kwaliteit te kunnen bieden zijn wij continu bezig systemen te verbeteren en ons team te coachen.

EENAANTAL UITSLAGEN	RECEPTIE/BAR	FITNESS	GROEPSFITNESS
Bent u begroet bij binnenkomst/ persoonlijk aangesproken?	93% ja	43% ja	96% ja
Wat vond u van de algemene vriendelijkheid van de medewerker?	goed	voldoende	vold/goed
Is er met u een praatje gemaakt?	60% ja	38% ja	92% ja
Wat vond u van de kwaliteit/presentatie van het product?	goed	vold/goed	goed
Wat was u algemene indruk tijdens uw sportbezoek?	voldoende	vold/goed	goed

Verder waren er uiteraard een aantal tips/opmerkingen zoals bijv: te weinig parkeerplaatsen, de douches zijn goed gerepareerd, soms te weinig aandacht in de fitnesszaal of erg vriendelijk personeel. Wij danken de mystery guests voor hun medewerking.

## ZOMER BBQ

Do 14 juli a.s. vanaf 18.30



Dan komt u pas echt in de zomerstemming. Een gezellige BBQ voor alle leden van PLAZA. Maar neem gerust een introducee mee. Lekker met stokbrood, frisse salades en een lekker zomers wijntje.

slechts € 8,--  
incl. 1e drankje.

Geef je op bij de  
bar of receptie!

## IN DIT NUMMER

Pag. 2  
Hanneke aan het woord >

Pag. 3  
Renovatie douches >

Pag. 3.  
Resultaten SlimBelly >



Pag. 4.  
Mystery guest >

Pag. 4  
PLAZA pas overdraagbaar >

We choose the best...  
And you?



## GET SUMMER-PROOF!

Bent u al klaar voor de zomer?



De zomervakantie komt langzaam maar zeker in zicht. Voor u er erg in heeft, is het weer tijd om u fitter en slanker te voelen. Laat u er niet door verrassen en bereid u er nu alvast op voor. Mist u de motivatie? Denk je dan eens in hoe fantastisch het zal zijn als u straks, vanaf dag 1, vol met zelfvertrouwen de vakantie gaat starten. En verder geeft de voorbereiding op zich je al een heerlijk, zomers gevoel. Reden te meer om nu alvast aan de slag te gaan. Hoe?

Hier zijn onze tips;

### Eet gezond!

U hoeft echt niet op een dieet. Waar het omgaat, is dat u gezond en niet te zwaar eet.

\* Ga voor groenten en fruit, vis, wit vlees zoals kip en magere producten als magere yoghurt en magere melk.

\* Zorg ervoor dat u niet al te veel koolhydraten (rijst, brood, granen maar ook aardappels) binnen krijgt.

\* Drink per dag voldoende water, mijd koolzuurhoudende drankjes en drankjes met suiker. En drink niet teveel alcoholische drankjes.

Als u zich aan deze regeltjes houdt - en u zult zien, op den duur wordt het een gewoonte dan zult u na een paar weken echt verschil merken.

### Beweeg!

Het klinkt natuurlijk logisch, maar voldoende beweging is en blijft nu eenmaal belangrijk. Niet alleen verbrand u daardoor meer calorieën, maar uw spieren worden beter gevormd waardoor het er nog strakker uit ziet. Zorg ervoor dat u regelmatig - liefst iedere dag - beweegt. Naast het sporten bij PLAZA kunt u extra gaan fietsen of (snel)wandelen. Wilt u het systematisch aanpakken, maak dan een afspraak met een van onze fitnessinstructeurs. Wij willen dat onze dienstverlening op professioneel niveau blijft en daarvoor hebben we speciale motivatieprogramma's ontwikkeld. Voor een personal training kijk snel in dit PLAZA'tje voor de P.T. -informatie.

Wij wensen u veel fit-plezier!  
Het PLAZA-team