

MYLIFE

DE GEZELLIGSTE FITNESSFAMILIE

#3

MyCoach

12 weken intensieve begeleiding

Krachtige mensen, inspirerende verhalen

Annelies: "20 kilo raak je niet zomaar kwijt, maar ik wilde het écht."

Ruim aanbod aan faciliteiten

Uitdagende groepslessen en een gezellige lounge

www.mylife.nl



Even voorstellen...

Mijn naam is Björn van Rosmalen, clubmanager bij MyLife Rotterdam Terbregge.

Op 1 januari 2019 ben ik begonnen bij MyLife als clubmanager in Breda. Het warme welkom van de leden, medewerkers en de club gaven mij direct het gevoel dat ik hier op de juiste plek zit.

Het afgelopen halfjaar heb ik ook op andere locaties van MyLife mogen werken. Door het hele land heb ik collega's getraind in het optimaal begeleiden van onze leden. Zo fantastisch om te zien hoe snel mijn collega's het geleerde oppakken en onze leden helpen om het beste uit zichzelf te halen.

Sinds 1 augustus ben ik clubmanager van een nieuwe MyLife locatie: Rotterdam Terbregge. Vol passie gaan mijn collega's en ik ook hier weer een topclub neerzetten en onze leden helpen hun persoonlijke doelen te bereiken. Want dat is waar MyLife voor staat: het bieden van kansen, aan onze leden en aan onze mensen. Persoonlijke groei en ontwikkeling staan bij MyLife centraal, hopelijk ervaart u dat ook zo!

U begrijpt zeker wel dat ik elke dag met een grote glimlach naar mijn werk ga. Ik hoop dat mijn enthousiasme en energie aanstekelijk werken zodat u, als lid, geïnspireerd raakt om ook optimaal te genieten. Van het leven én van sporten.

Sportieve groet, **Björn van Rosmalen**
Clubmanager MyLife Terbregge

Inspanning & Ontspanning in een comfortabele omgeving

U vindt MyLife clubs altijd op een prachtige en toegankelijke locatie. MyLife is dan ook de ideale club om met het hele gezin in een comfortabele omgeving te sporten onder professionele begeleiding. Met onze handdoekservice, professionele kinderopvang en gezellige lounge waar u geniet u van heerlijke verse koffie of een vitaminerijke smoothie, ontbreekt het u nergens aan. En als u nog even extra wilt ontspannen, sluit u af met een bezoekje aan onze (gescheiden) sauna.



Onze abonnementen:

FLEX	€ 59,50 per periode	<i>(per maand opzegbaar)</i>
FIT	€ 49,50 per periode	<i>(looptijd 1 jaar*)</i>
LIFE	€ 39,50 per periode	<i>(looptijd 2 jaar*)</i>

**Eerste periode tevredenheidsgarantie*

Faciliteiten:

- Fitness
- MyCoach begeleidingsprogramma
- Groepslessen
- Yoga
- Wellness
- Zonnebank
- MyLife fitness app
- Kinderoppas
- InBody Analyzer
- Personal Training
- Handdoekservice
- MyLife Lounge
- Ruime openingstijden
- Functionele zones
- Dagelijks 30 minuten workouts



GET CONNECTED MyLife app en social media

U kunt MyLife ook online volgen!
Via social media blijft u op de hoogte van de laatste updates en reserveert u eenvoudig uw groepslessen.

En, onze geavanceerde fitnessstoestellen communiceren rechtstreeks met onze app MyLife Fitness zodat u realtime uw activiteiten bijhoudt en zelf uw persoonlijke workout-programma samenstelt.

Koppel uw eigen wearable voor optimaal resultaat.

Download de gratis app MyLife Fitness vandaag nog!



MyCoach: in 12 weken naar uw doel

Bij MyLife is fitness meer dan sporten, het is een lifestyle. Trainen bij MyLife is een complete ervaring waarbij u van begin tot eind, op verschillende vlakken begeleid wordt. We zijn dan ook altijd op zoek naar vernieuwing en verbetering.

Wij willen iedereen inspireren om te gaan sporten én te blijven sporten. Daarom zijn de ervaringen van onze

leden ook zo belangrijk en lopen zij als een rode draad door ons aanbod. Samen met u maken we van MyLife een tweede thuis, waar u in een persoonlijke sfeer, onder professionele begeleiding werkt aan uw persoonlijke doelen.

Zo is ook MyCoach ontstaan: een uniek programma waarin wij onze leden 12 weken lang ondersteunen en coachen bij het behalen van een vooraf gesteld doel.



12 weken MyCoach

Uit ervaring blijkt dat intensieve begeleiding bij aanvang van het lidmaatschap, leidt tot betere resultaten. Door met vaste regelmaat naar de club te komen en af te spreken met een trainer, is de kans groter dat u uw doel bereikt en vasthoudt.

EEN VLIEGENDE START

MyCoach bestaat uit 6 afspraken in 12 weken, waarbij u actief sport onder begeleiding van onze trainers.

De eerste afspraak is een intake gesprek waarin we uw doelen bepalen en een nulmeting uitvoeren. Vervolgens stellen we een trainingsprogramma op dat we tijdens

de tweede afspraak met u doorlopen en waarmee u tijdens de derde afspraak een kickstart maakt. Zo gaan we samen op weg naar uw resultaat, hoe groot of klein dit ook is.

Via de Technogym-app kunt u uw resultaten en vorderingen ook nog eens online monitoren. Als u het programma trouw volgt, biedt MyCoach u een vliegende start.

Krachtige mensen, inspirerende verhalen

Op 01-03-2019 maakten we bij MyLife Voorschoten kennis met Annelies de Bruin (43). Het doel van Annelies was duidelijk: naar een gewicht onder de 100 kilo. Een uitdaging die we graag aangingen, met Annelies samen natuurlijk. “Ik voelde me direct gesteund en wist zeker dat het deze keer ging lukken”, aldus een inmiddels stralende Annelies.

ROER OM

Toen Annelies in maart van dit jaar binnenstapte bij MyLife was zij vastberaden: het roer moest helemaal om. Gewapend met een notitieboekje en een pen nam zij plaats aan de spreektafel met een van onze trainers. “Ik woog toen 120,1 kilo en wilde in ieder geval naar een gewicht onder de honderd kilo”, blikt Annelies terug op de start van haar persoonlijke traject. “Ik wist dat het niet gemakkelijk zou worden, want 20 kilo raak je niet zomaar kwijt. Maar ik wilde het écht. Dit keer moest het lukken. Gelukkig was mijn coach Patrick net zo enthousiast als ik en had ik er alle vertrouwen in.”

NOTITIEBOEKJE

Tijdens die eerste meeting in maart, werd besloten het meteen goed aan te pakken. Annelies: “Ik zou gaan meedoen met het begeleidingstraject, aangevuld met een voedingsprogramma. Omdat 20 kilo afvallen een behoorlijke uitdaging is, stelde mijn coach

Patrick voor om te werken met tussentijdse doelen. Dat leek mij een prima plan!” Ook met kleinere, tussentijdse doelen, was het hard werken voor Annelies. “Het was zeker niet altijd even makkelijk, want het gewone leven gaat ook door. Ik kwam in een stressvolle periode op mijn werk, wilde niet steeds etentjes afzeggen om maar niet van mijn voedingsplan af te wijken en behaalde lang niet altijd de voorspelde resultaten. Maar ik bleef doorgaan, vooral door de steun van mijn coach. Hij zei dat hij niet eerder iemand had gecoacht die zo gefocust en gestructureerd te werk ging”, zegt Annelies doelend op het notitieboekje dat ze altijd meebracht en waarin ze aandachtig meeschreef. “Ik nam zelfs de tekeningetjes mee die Patrick soms maakte ter verduidelijking van zijn uitleg”, lacht zij.



Annelies de Bruin,
43 jaar

“HET IS ZO FIJN OM JE FIT TE VOELEN.”

SUPERTROTS

Toch zijn het juist die vastberadenheid en focus die Annelies brachten waar ze wilde zijn. Na 3 maanden intensief trainen en een aangepast voedingsprogramma is Annelies 20,6 kilo aan vetgewicht kwijt (méér dan 10% vetpercentage). “Ik ben zo blij en trots met het resultaat”, zegt een stralende Annelies. “En nu ga ik door ook!” Annelies staat er zelf ook nog dagelijks van te kijken hoe ver ze gekomen is. “Niet alleen in gewicht, maar ook conditioneel. Het is zo fijn om je fit te voelen!” Het hele team van MyLife Voorschoten, en in het bijzonder coach Patrick, is supertrots op de geweldige prestatie van Annelies. Ga zo door!

Heeft het verhaal van Annelies u geïnspireerd om ook in beweging te komen? Neem vandaag nog contact op met een vestiging van MyLife bij u in de buurt, onze coaches staan voor u klaar.



Yoga bij MyLife: ontspannen, herstellen en opladen

Wist u dat Yoga uit het Sanskriet komt en ‘verbinding’ betekent? Dit kan zijn verbinding tussen lichaam en geest, tussen denken en voelen, maar ook de balans tussen doen en laten, werk en rust, inspanning en ontspanning.

YOGA ALGEMEEN

Net als het leven, gaat yoga over het vinden van geluk en sereniteit in het heden. Iedereen kan yoga beoefenen. Onafhankelijk van uw leeftijd, ervaring, of flexibiliteitsniveau, iedereen heeft baat bij ‘mentale flexibiliteit’ en meer geduld. Yogalessen helpen u de dag in evenwicht te brengen.

VOOR JEZELF

Een algemeen misverstand over yoga is dat je flexibel moet zijn om aan yoga te kunnen doen. Niets is minder waar! De meeste yogahoudingen (asana's) kunnen op verschillende niveaus worden beoefend, wat yoga toegankelijk maakt voor iedereen; of je nu jong of oud bent, flexibel of minder flexibel, vrouw of man, ontspannen of overspannen. En yoga is niet prestatiegericht, yoga doe je echt voor jezelf!

YOGAHOUDINGEN

Er zijn twee soorten yogahoudingen: houdingen die de spieren rekken (flexibiliteit) en houdingen die de spieren sterker maken (kracht). Door regelmatig yoga te beoefenen, nemen kracht en flexibiliteit toe waardoor de houding vanzelf ook verbetert. Yogahoudingen zorgen ook voor een verbeterde doorbloeding van het hele lichaam en zorgen, samen met adem- en ontspanningsoefeningen voor een algehele bewust diepe rust. Door de diepe doorwerking op het energiesysteem en zenuwstelsel, krijgt het lichaam de kans om te ontspannen, te herstellen en op te laden. Door yoga voelt u zich niet alleen lichamelijk fitter, maar geeft ook mentaal en emotioneel meer energie en ruimte.

BEWUSTWORDING

Yoga bestaat niet alleen uit yogahoudingen, maar ook uit bewustwording. Zien en voelen wie je werkelijk bent,

zowel op fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel vlak. Door je meer bewust te worden van je lichaam, volgt ook geestelijke bewustwording en omgekeerd. Tijdens de yogales bent u met uw hele aandacht in het hier en nu en dus bij de oefeningen. Hierdoor ontstaat inzicht in de wisselwerking tussen denken en voelen, en leert u eerder de signalen te herkennen van stress en vermoeidheid bijvoorbeeld.





Bij MyLife kunt u verschillende vormen van Yoga beoefenen. Om te bepalen welke vorm van yoga het beste bij u past, hebben wij deze kort voor u omschreven.

YIN YANG-YOGA

Een Yin Yang-les is gericht op het versoepelen en versterken van bindweefsel en gewrichten. Waar het bij andere yogavormen vaak gaat om het actief aanspannen van spieren, is het bij Yin-Yoga juist de bedoeling spieren zoveel mogelijk los te laten. Tijdens het Yin-gedeelte van de les focust u zich op zittende houdingen, terwijl het Yang-gedeelte iets actiever is. Ook hier worden de asana's langer vastgehouden, waarbij gelet wordt op zowel uitlijning als ademhaling.

YIN-YOGA

Bij Yin-Yoga houdt u posities langer vast. Zo heeft u meer tijd om uw grenzen te verkennen en te verleggen. U gebruikt uw lijf niet om in een houding te komen, maar u gebruikt de houding om uw lijf beter te voelen. Yin-Yoga is relatief rustige yoga, er wordt tijdens deze lessen echt de tijd genomen voor het leren kennen van uw lichaam.

HATHA-YOGA

De belangrijkste pijlers van Hatha-Yoga zijn het beheersen van lichaam, adem en geest en het verbinden van deze drie elementen. In de naam Hatha komen de Sanskriet-woorden ha (zon) en tha (maan) samen. De zon staat voor actie, de maan voor verinnerlijking.

Deze twee energieën komen samen. Door uw concentratie en adem naar punten in het lichaam te verplaatsen, brengt u daar bewustzijn. Deze vorm van yoga vloeit gedurende de les met wat meer tempo in elkaar over.

POWER-YOGA

Power-Yoga is vooral geschikt voor de Yogi die zich graag met het lichamelijke deel van de Yoga bezighouden, en minder met het geestelijke en meditatieve deel. Power-Yoga richt zich vooral op het combineren van alle verschillende soorten oefeningen binnen de Yoga. Zo wordt elke Power-Yogales een spierversterkende workout.

Schrijf nu
online in!
www.mylife.nl



**MyLife Rotterdam aan de Maas, Boompjes 751,
T: 010 - 270 10 70, rotterdam.mylife.nl
E: rotterdam@mylife.nl**



**MyLife Berkel en Rodenrijs, Berkelse Poort 21,
T: 010 - 511 05 93, berkel.mylife.nl
E: berkel@mylife.nl**



**MyLife Breda, Zandogjes 15,
T: 076 - 514 92 59, breda.mylife.nl
E: breda@mylife.nl**



**MyLife Purmerend, Zambezilaan 181,
T: 0299 - 472 961, purmerend.mylife.nl
E: purmerend@mylife.nl**



**MyLife Rotterdam Terbregge, Ommoordsehof 11,
T: 010 - 289 20 89, terbregge.mylife.nl
E: terbregge@mylife.nl**



**MyLife Heemskerk, Starweg 2,
T: 0251 - 246 660, heemskerk.mylife.nl
E: heemskerk@mylife.nl**



**MyLife Voorschoten, Industrieweg 4,
T: 071 - 561 19 06, voorschoten.mylife.nl
E: voorschoten@mylife.nl**