

MYLIFE

DE GEZELLIGSTE FITNESSFAMILIE

#5

MyOutdoor
MyLife Home
MyCoach Online
MyClasses
Interview:
MyLife Story
















MyLife Connected

Altijd en overal verbonden

www.mylife.nl



Faciliteiten

-  Fitness
-  12 weken MyCoach begeleidingstraject
-  Groepslessen
-  Yoga en Pilates
-  InBody Analyzer
-  MyLife Home
-  Outdoor lessen
-  Online workouts & Livestreams
-  Personal Training
-  MyLife Fitness App
-  Ruime openingstijden
-  MyClasses (o.a. MyBooty)
-  Kinderoppas
-  Wellness
-  MyLife Lounge

Gratis proefles?



Open uw camera,
scan de QR-code
en ontdek MyLife!

Voorwoord



Gezondheid & familie op de eerste plek

Wát een bewogen jaar is 2020 tot nu toe. Bij MyLife zijn we gelukkig flexibel genoeg om mee te bewegen. Met de anderhalve-meter-economie én met de ontwikkelingen op het gebied van ons nieuwe concept: MyLife Connected. Eén lidmaatschap, altijd en overal verbonden. Daarover vertellen we u graag meer in dit magazine. Van onze favoriete groepslessen tot aan het gloednieuwe MyLife Home platform. De optie om te sporten met een MyCoach óf een personal trainer in de club, buiten of online: alle mogelijkheden zijn er!

Terugkijkend op de afgelopen periode word ik stil van de steun die we van onze leden hebben ontvangen. Wij hebben, samen met u, door deze uitdagende periode heen kunnen sporten. Online groepslessen, op afstand begeleiding van uw MyCoach en outdoor lessen zijn mogelijk gemaakt. Het benadrukt hoe belangrijk gezondheid is. Op de bijdrage die MyLife levert aan uw gezondheid ben ik enorm trots!

Veel leesplezier en graag tot ziens in goede gezondheid!

Anouk Angkotta *Anouk*
Operationeel directeur MyLife

Inhoud

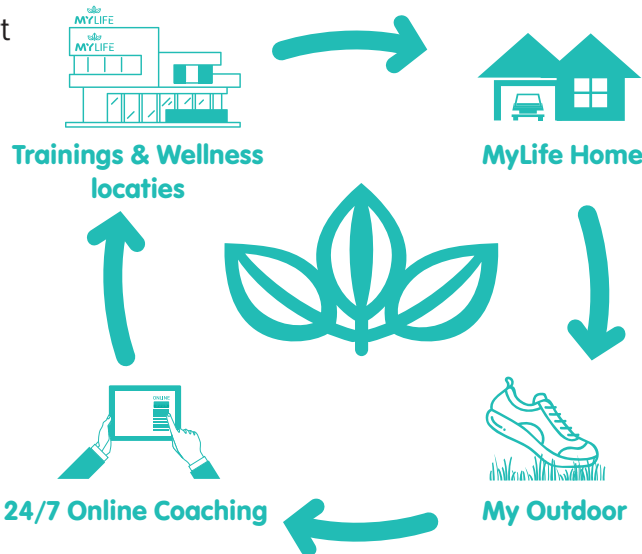
Faciliteiten	Alles in één overzicht
Voorwoord	Anouk, operationeel directeur
MyLife Connected	Altijd en overal
MyLife Home	Het nieuwe platform
MyCoach	Nu ook vanuit huis
MyClasses	Onze eigen groepslessen
Interview	Maxime, clubmanager
MyLife Home Story	Bijzonder verhaal
Trainings- & Wellness-locaties	Iedereen is welkom
MyLife & Friends	Healthbreaks
Stay connected	Alle clubs in beeld



MyLife Connected

MyLife Connected - Eén lidmaatschap. Alles inclusief.

Het vernieuwde concept Connected zorgt voor een ultieme verbinding met MyLife. U bent niet meer alleen afhankelijk van een fitnessclub, maar u wordt lid van MyLife Connected. Gecreëerd zodat wij u kunnen ondersteunen in uw complete levensstijl.



Niet alleen op één van onze training- en wellnesslocaties, maar altijd en overal. Of u nu op vakantie gaat, tijdelijk niet naar de club kunt komen of in de zomer buiten traint, het kan **bij** én **met** MyLife! Eén lidmaatschap, altijd in uw pocket.



MyOutdoor biedt u de mogelijkheid om buiten te sporten samen met MyLife

U kunt zelfstandig trainen en in groepsverband. Koppel uw Apple Watch of Fitbit aan de MyLife app om uw resultaten en voortgang bij te houden, en om inspiratie op te doen via het MyLife Home platform.

Elke MyLife locatie biedt ook een volledig outdoor programma aan: groepslessen, workouts, bootcamps, hardlopen of een actieve wandeling in de frisse buitenlucht.

Ook zijn er verschillende programma's te volgen om voor te bereiden op events, zoals mudmasters of de Rotterdam Marathon.

MyOutdoor

MyLife Home



Word nu lid via
www.mylifehome.nl

Sporten bij MyLife is meer dan alleen het bezoeken van de club. Sporten kan ook thuis, op kantoor, onderweg en zelfs op vakantie! Welkom bij MyLife Home. Het nieuwe trainingsplatform met online workouts en oefeningen.

MyLife Home bestaat uit verschillende onderdelen.

Fitness programma's – Aan de slag met uw persoonlijke sportdoel? Bij MyLife home heeft u een ruime keuze aan online begeleidingsprogramma's.

Livestreams – Volg uw favoriete groepslessen live.

NetFit – Kies uit een ruime bibliotheek groepslessen en workouts.

Foodchannel – Live koken met een masterchef, gezonde recepten en meer...

Welkom bij MyLife Home

MyLife Home, ons platform voor al uw workout video's, recepten en online groepslessen!



Online coaching anywhere, anytime

Interactieve begeleiding van uw MyCoach. Ervaar de persoonlijk aanpak. Sportplan in de MyLife app.



Live workouts, lessen en seminars

Wekelijkse nieuwe live groepslessen, seminars en veel meer. Ook on demand.



Fitness programma's

Behaal snel en efficiënt echt resultaat, op weg naar uw doel in 6 weken.



Netfit & Food channel

Krijg onbeperkt toegang tot de workout- en food-bibliotheek van MyLife Home.

Start uw gratis 4 weken proefperiode
nu op www.mylifehome.nl
Per periode opzegbaar

Schrijf nu online in! www.mylifehome.nl

MyCoach Online

Persoonlijke coach in uw pocket!



Stap 1

U vraagt een MyCoach intake aan via www.mylife.nl/onlinecoach



Stap 2

Download de MyLife fitness app en log in



Stap 3:

U wordt gebeld om de zes (video) call afspraken in te plannen



Stap 4

Tijdens de eerste afspraak bepaalt u samen uw sportdoel en behoeften



Stap 5

Tijdens de tweede afspraak loopt u samen het persoonlijke trainingsprogramma door, zodat u zelfstandig aan de slag kunt



Stap 6

Coach moment 3, 4, 5 en 6 zijn bedoeld om uw resultaten te bespreken, u te motiveren, het programma aan te passen en uw vragen te beantwoorden



Hét persoonlijke begeleidingsprogramma vanuit huis, werk of uw vakantieadres.

Wie lid wordt van een sportclub, zoekt resultaat.

Wij begrijpen dat lid worden stap 1 is.

Het sporten in uw leven inpassen is echter stap 2.

Onze MyCoaches helpen u op weg en maken de route richting resultaat makkelijker!

www.mylife.nl/onlinecoach

MyClasses

Onze eigen ontwikkelde groepslessen

MySkill:

Trainen met eindeloze mogelijkheden? Dat kan met de prachtige skill lijn van technogym.

Een full body workout waar u conditioneel wordt uitgedaagd.

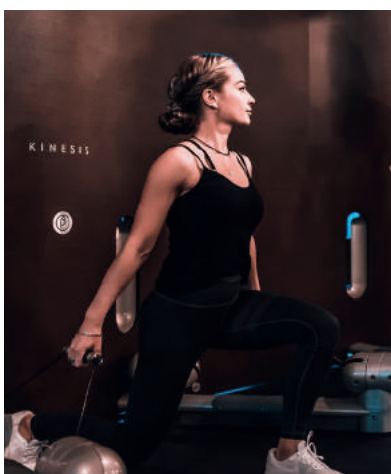
Een nieuwe manier van trainen!



MyKinesis:

Een training met onze Kinesis wand geeft u de mogelijkheid om kracht, uithoudingsvermogen, mobiliteit en flexibiliteit te trainen.

Op deze manier focust u op de spiergroepen die u wilt verbeteren. Laat u inspireren door uw MyCoach!



MyBooty:

MyBooty, voor sterke en mooi gevormde billen en benen.

Tijdens deze les traint u het onderlichaam met de focus op uw billen.

Gegarandeerd resultaat met deze unieke training!



Barre

Bootcamp Outdoor

CXWORX

GRIT

Hatha Yoga

MyAbs

MyBalance

MyBoxing

MyKids

MyPump

MyRide (cycling)

MyRun

MySenior

MyShape

MySteps

Pilates

Power Yoga

Tone

Total Body Workout

MyXCORE

Yin Yoga

Yin Yang Yoga

“Ik heb de liefde voor mijn vak herontdekt”

Maxime

Clubmanager MyLife Purmerend

Vitaliteit, begeleiden en verbinden. Dat is voor mij het clubmanagerschap. **In de afgelopen periode heb ik de liefde voor mijn vak herontdekt.**

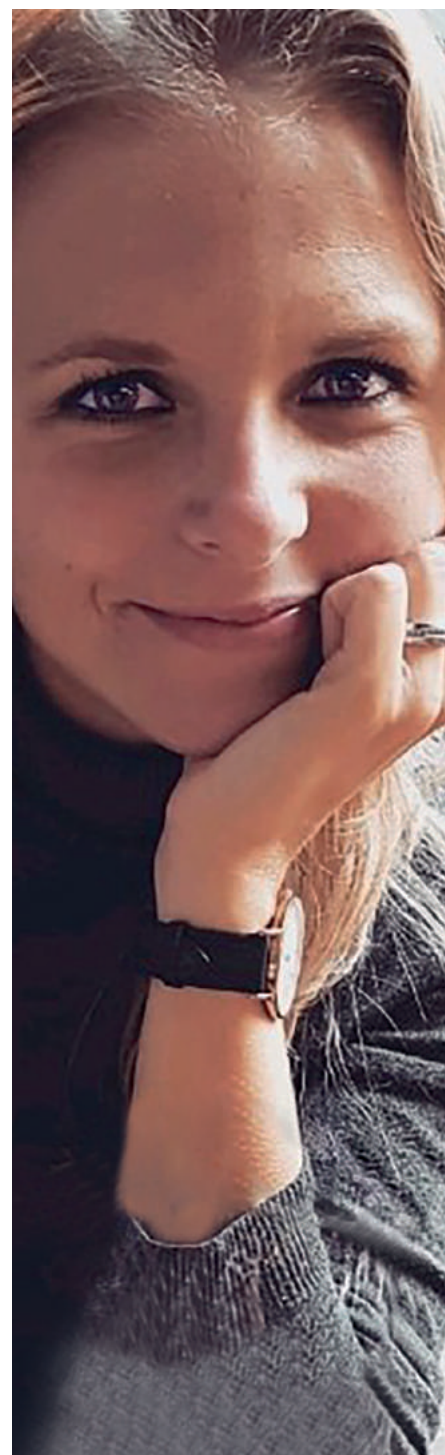
Social distance heeft ons geleerd creatief te zijn. De connectie met elkaar behouden ook tijdens de sluiting van de clubs. Met online coaching, buitensport en live groepslessen is dat dubbel en dwars gelukt.

Met het geven van groepslessen startte mijn carrière in de fitnessbranche. Uit liefde voor het vak ben ik doorgegroeid.

Bij MyLife is ons motto: ‘Be Brilliant In The Basics’. Echt contact met leden, met je team en met de organisatie zelf.

Hiermee onderscheidt MyLife zich. **Een groot familiair gevoel met mijn eigen team,** maar ook met de managers en onze leden. We kijken niet alleen naar de sportprestaties maar juist naar het sociale aspect. Waar wordt iemand gelukkig van en welke doelen passen daarbij?

Ik nodig iedereen uit voor een kop koffie! Ervaar zelf het warme gevoel bij **MyLife.**



MyLife Home Story



Thuis met het gezin.
Geen school,
thuiswerken en
niet fysiek naar de
sportschool.

Wij vroegen Pim, vader van drie kinderen en altijd onderweg, hoe hij dit ervaren heeft...

Voordat premier Rutte zijn 'intelligente lockdown' aankondigde was ons dagelijks leven al aan het veranderen. Toen iedereen vriendelijk, doch dwingend werd verzocht vooral thuis te blijven, leek de wereld even op z'n kop te staan. Maar niet voor ons!

Zwemles? Dat hebben we niet meer, pakken we later wel weer op. De rugslag in bad bleek niet te werken! School? We hadden geen idee dat dat digitaal zou gaan plaatsvinden. Werk? Nu merendeels verplicht thuis, maar dan wel met kids op en om me heen. Die mochten tijdelijk niet naar de opvang of naar school. Voor een fulltime wer-

kende vader van 3 kleine kinderen (5, 3 en 2 jaar) op zich geen straf. Want wat is er fijner dan meer tijd met je gezin door te brengen?

Lesgeven? Een vak apart! De "zo doet de juf dat niet pap" klonk regelmatig in onze huiskamer. Respect voor de juffen (en meesters) die de basis leggen voor toekomstige professionals.

Werk? Ik merk daar een bepaalde vorm van vrijblijvendheid en acceptatie in. "Dat overleg, had jij nog nagedacht over het inzetten van online? PAPA, dit is al de 3de keer dat ik aan je vraag

of je een boterham voor me wilt smeren... even wachten hoor, ik bel je zo terug", is daar een voorbeeld van.

Sporten? Daar vinden we ook allerlei nieuwe manieren voor uit. Bij mijn sportclub (MyLife Berkel) kan ik gelukkig terecht voor een outdoor bootcamp of groepsles. Dit vind ik zo leuk dat ik dit nu nog steeds doe!

Persoonlijk zie ik nergens beren op de weg, alleen maar zonneschijn. Je mindset is belangrijk in zo'n situatie. Blijf daarom in contact en in beweging. **Met MyLife Connected kan dit altijd en overal!**

Training en wellness locaties

Bij MyLife staat de deur voor iedereen open



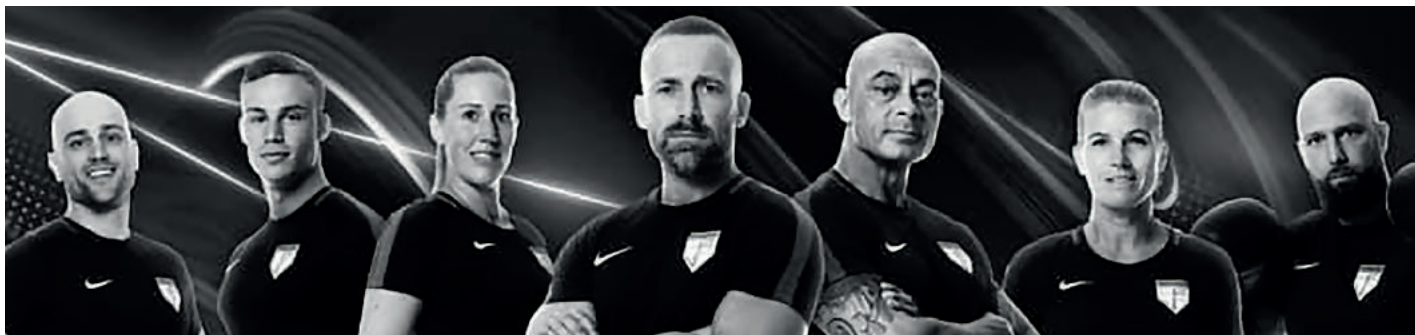
Of u nu wilt sporten met uw partner, met de buurvrouw, de kinderen of met vrienden: sporters van alle leeftijden voelen zich thuis bij MyLife. Wij zijn de gezelligste fitnessfamilie. Met onze mooie locaties, ervaren trainers en uitgebreide lesroosters willen wij iedereen inspireren om te starten met sporten én om te blijven sporten. Daarom besteden we veel aandacht aan onze service.

MyLife Clubs bieden een ruim aanbod aan faciliteiten: van fitness en groepslessen tot diverse vormen van yoga. Daarnaast geniet u van de sauna, zonnebank, verzorgingsproducten, kinderoppas en heerlijke koffie in de lounge. We hechten veel waarde aan kwaliteit en gezelligheid.

De koffie staat klaar. Wij hopen u snel te mogen ontmoeten op onze club!

MyLife & Friends

Guillermo van Berkum, Healthfreaks, 'De kwaliteit van het leven houden, terugkrijgen en of verbeteren.'



Toen mijn voetbalcarrière noodgedwongen ten einde liep door een blessure werd mijn interesse voor een ander soort trainen gewekt. Revalideren in combinatie met krachttraining gaf mij de juiste tools om weer fit te worden.

Door mijn samenwerking met personal trainers zag ik hoe mooi de combinatie is tussen behandelen en trainen. Een unieke manier van sporten. Met deze ontwikkelingen startte ik Healthfreaks op. In de jaren heb ik veel goede coaches ontmoet waaronder nu mijn huidige 'partner in crime' Guido Lentze. Guido is voor mij een trainer pur sang. Door de samenwerking met Guido is Healthfreaks uitgegroeid tot een onmiskenbare naam op hoog niveau in de PT wereld. Healthfreaks traint vanuit de bewegingsleer. De kwaliteit van het leven behouden, terugkrijgen en of verbeteren! Langdurige relaties met onze klanten waarin wij ze ondersteunen.

Het inlevingsvermogen van onze coaches op mentaal en fysiek vlak is erg belangrijk. We zijn niet op zoek naar goede trainers maar naar goede persoonlijkheden. Een goede trainer kan je maken, een goede persoonlijkheid niet. MyLife deelt deze waarden. Hieruit is ook de samenwerking met MyLife ontstaan. Vanaf 2019 zijn wij begonnen met personal training binnen MyLife.

Healthfreaks en MyLife zijn jonge en dynamische ondernemingen die altijd 1 stap vooruit kijken. Mensen echt helpen om hun levenskwaliteit te verhogen. Dat is juist in deze tijd zo belangrijk.

Healthfreaks kijkt uit naar de verdere samenwerking met MyLife waarin we onze visies en kwaliteit verder kunnen ontwikkelen. Een prachtige groei voor beiden!

www.healthfreaks.nl

Maak kennis met uw Personal Trainer bij MyLife

Jochem Brem, jochem_brem@life.nl
MyLife Aan De Maas

Midas Tameris, midastameris@gmail.com
MyLife Aan De Maas

Henny Veerkamp, hennyveerkamp@gmail.com
MyLife Aan De Maas

Deleyciela, yourdeleyworkout@gmail.com
MyLife Aan De Maas

Franklin Lopes, lopespersonaltrainer@outlook.com
MyLife Voorschoten

Astrid Bijl, astridbijl@hotmail.nl
MyLife Berkel

Robert van Velzen, www.vanvelzen.nl
MyLife Purmerend

Eugène Buys, lebuys@gmail.com
MyLife Terbregge

Elles Tabbernee, ellestabbernee@gmail.com
MyLife Terbregge

Rob de Smith, smithsonpt65@gmail.com
MyLife Terbregge

MyLife Rotterdam
aan de Maas
Boompjes 751
☎ 010 - 270 10 70
🌐 rotterdam.mylife.nl
✉ rotterdam@mylife.nl
📷 mylife.rotterdam.aandemaas



MyLife Berkel en Rodenrijs
Berkelse Poort 21
☎ 010 - 511 05 93
🌐 berkel.mylife.nl
✉ berkel@mylife.nl
📷 mylife.berkel



MyLife Purmerend
Zambezilaan 181
☎ 0299 - 472 961
🌐 purmerend.mylife.nl
✉ purmerend@mylife.nl
📷 mylife.purmerend



MyLife Rotterdam Terbregge
Ommoordsehof 11
☎ 010 - 289 20 89
🌐 terbregge.mylife.nl
✉ terbregge@mylife.nl
📷 mylife.rotterdamterbregge



MyLife Heemskerk
Starweg 2
☎ 0251 - 838 693
🌐 heemskerk.mylife.nl
✉ heemskerk@mylife.nl
📷 mylife.heemskerk



MyLife Voorschoten
Industrieweg 4
☎ 071 - 561 19 06
🌐 voorschoten.mylife.nl
✉ voorschoten@mylife.nl
📷 mylife.voorschoten



MyLife Breda
Zandooijes 15
☎ 076 - 514 92 59
🌐 breda.mylife.nl
✉ breda@mylife.nl
📷 mylife.breda



MyLife Wageningen
Plataan 1
☎ 0317 - 414 114
🌐 wageningen.mylife.nl
✉ wageningen@mylife.nl
📷 mylife.wageningen

