

MYLIFE

THE MYLIFE 2022 GUIDE



TERUG IN HET RITME
Hoe doe ik dat?



MYLIFE WORKOUTS
3x 15 minuten workouts
die je overal kunt doen



NAZOMER RECEPTEN
Met een Italiaanse twist



BIJZONDER VERHAAL
Van profvoetballer
naar personal trainer

INSCHRIJVEN?

klik hier:

PROEFLES?

klik hier:

Hey, wat leuk! Welkom bij de 6e editie van het MyLife magazine


















Dit keer niet op papier maar digitaal. We gaan mee met het online tijdperk want het voordeel is: zo blijf je altijd verbonden met je favoriete sportschool. Na de eerste 'normale' zomer duiken we nu weer samen de sportschool in. Hoe fijn is dat?! We kunnen ons bijna niet meer voorstellen dat nog niet zo lang geleden al het contact online was. Maar nu staan de deuren wagenwijd open, zitten de lessen gezellig vol en zijn de signature MyLife cappuccino's niet aan te slepen. Daar houden we van. De gezelligheid begint bij ons zodra je de drempel over bent. In dit geval begint de gezelligheid vanaf de eerste pagina, dus sla de virtuele bladzijdes om en we vertellen je hoe je terug in het ritme komt en meer!

Enjoy.

Claire Schuurmans, marketing manager

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

Schrijf nu online in! www.mylife.nl

1 Voorwoord

Claire, marketing manager

Faciliteiten

Terug in het ritme

hoe doe ik dat? 4 en 5

3x 15 minuten Workouts

6/9

Bijzonder verhaal

Sandro calabro

10/13

Nazomer recepten

Italiaanse stijl

14/17

De 9 MyLife Club's

18

Terug in het ritme

hoe doe ik dat?

Ja, daar sta je dan. Tussen de koffers en een lege koelkast. De normale taken starten vanaf minuut 1 bij thuiskomst als de wasmachine overuren draait. Dag vakantiegevoel, dag zen. We willen allemaal dat ultieme vakantiegevoel vasthouden. Maar om de overgang van vakantie zen naar dagelijkse zen wat makkelijker te maken, zijn wij er. Jouw favoriete sportschool. Kom terug in je ritme!



1 Uitstel is afstel: begin gelijk goed en start de eerste week met een lichte training. Geld voor alle taken waar je tegen op ziet. Gelijk doen, dat geeft rust in je hoofd en lichaam. De drempel wordt alleen maar groter met uitstellen. En de enige drempel die wij over willen is die steps of jumpingbox.

2 Plan voor je vakantie een afspraak met een MyCoach voor na je vakantie. Na je vakantie even dat extra zetje kan heel veel schelen. Ook al heb je nog een goed schema of zie je op tegen die meting. Je MyCoach is er ook om je te motiveren en je weer op scherp te zetten.

3 Take it easy! Je hoeft niet gelijk in een snelvaart door de weken heen. Een training minder is geen ramp. Geef je lichaam en geest even de tijd om op te starten na zon, zee en paella.

4 Prik vaste trainingsmomenten. We zijn nou eenmaal gewoontedieren. Het klinkt misschien helemaal niet zen om vooruit te plannen. Maar dat is het wel. Want het scheelt tijd en twijfelen. Onder het mom van: 'A goal without a plan is just a wish'

3 x 15 minuten workouts

die je overal kunt doen

Hoor jij jezelf wel eens zeggen: 'Ik heb geen tijd om te sporten.' Dan is dat vanaf vandaag, na het lezen van deze tekst, geen excuus meer. Het is bewezen dat 15 minuten lichaamsbeweging per dag genoeg is om je stofwisseling te verhogen en je spieren te prikkelen. Fysieke en mentale voordelen met 15 minuten workouts die je overal kunt doen! Mix & match de Abs, Booty en Hiit. Doe ze apart of plak ze achter elkaar en doe een volledige workout. Je kunt de workouts verzwaren door een flesje water in elke hand te nemen of door een elastiek om je boven benen te doen. Hiermee verhoog je de intensiteit.

Abs & Booty:

Zet een timer van 1 minuut. Doe de 6 oefeningen achter elkaar en houdt dan 3 minuten rust, herhaal de hele set en you will feel the burn!

2 schuin knie intrekken



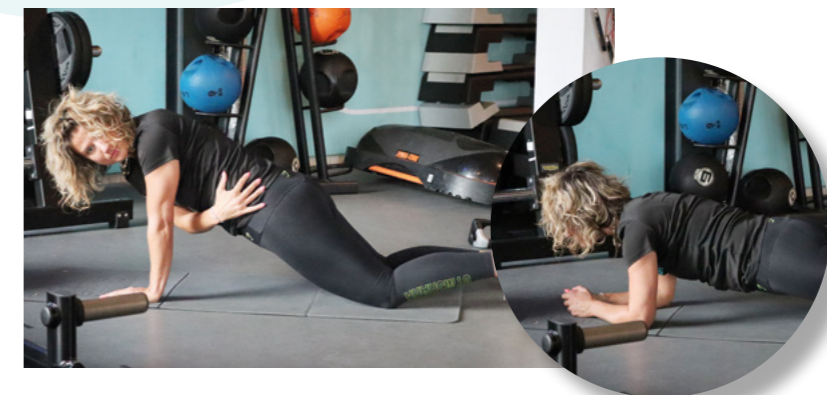
1 knie intrekken



3 aantikken binnenkant voet



4 arm onderdoor steken



5 1 minuut plank



6 schouder aantikken



2 Booty: 1 min per oefening



1 30 hoge squats



4 donkey kicks



2 tik rechts 15/15



5 spider kicks



3 1 minuut pulse



6 donkey kicks puls

Bij deze heerlijke Hiit mag de hartslag omhoog en doe je spierversterkende oefeningen op een hoger tempo. Zet een timer van 50 sec per oefening en houdt 10 sec rust.

Na de 6 oefeningen houdt je 3 minuten rust en herhaal je het blok. Sweat is just fat crying!

3 Hiit: 50 sec/ 10 sec rust



1 jumping jacks



4 squat uitstoten



2 binnenkant voet aantikken



5 joggen



2 rustige jog



6 hop op knie

Van profvoetballer naar personal trainer bij MyLife

Sandro calabro, 39 jaar en vader van twee kids. Zo'n 23 jaar geleden begon zijn carrière als profvoetballer. Nu woont hij in een dorp net buiten Rotterdam en is hij nog altijd net zo sportief. Mensen helpen bij een gezond en evenwichtig leven. En dat doet hij bij MyLife als personal trainer!



Bijzonder verhaal!

Een Hagenees met Italiaanse roots, vertel?

Mijn vader komt uit Sicilië maar van jongs af aan heb ik in Den Haag gewoond. Tijdens mijn carrière als profvoetballer ben ik veel verhuisd. Toen ik kinderen kreeg, die zijn inmiddels 7 en 11, verhuisde mijn gezin met mij mee. Vanuit België ben ik 6 jaar geleden in Berkel en Rodenrijs terecht gekomen. Daarvoor in Zwitserland en nog eventjes in Zoetermeer. Gek genoeg was Berkel en Rodenrijs een soort thuis komen. Ik heb me hier altijd echt op mijn gemak gevoeld.

Je woont hier nu een aantal jaar. Hoe sta je in het leven?

Sport is een rode draad in mijn leven. Naast mijn werk als voetbalmakelaar ben ik ook voetbalcoach van mijn zontje. Daarnaast geef ik personal training. Sport is dus echt de bindende factor. Ik ben een sportieve, vrolijke vader die houdt van humor. Zo ben ik in mijn opvoeding en in mijn werk.

Voetbal is een belangrijk onderdeel van je leven.

Vroeger en nog steeds eigenlijk. Hoe is dit allemaal begonnen?

Als 6-jarig mannetje ben ik begonnen bij VCS in Den Haag met als jongensdroom voetballer te worden. Altijd met vriendjes op het schoolplein, echt een buitenratje. Ik was wel een laatbloeiër in het voetbal. Eigenlijk wilde mijn ouders toen dat ik de focus op school ging leggen maar ik geloofde in mezelf. Op mijn 16e, wat laat is in het profvoetbal, werd ik gescout door Feyenoord.

Toen is m'n carrière begonnen en ging het snel. Want 2 jaar later maakte ik mijn officiële debut in betaald voetbal met beloning het kampioenschap van Ado Den Haag. Tot mn 33ste heb ik kunnen voetballen tot mijn laatste club in België. Mijn verdere ambities als voetbalmakelaar en 2 hernia-operaties later hebben mij toen doen besluiten om afscheid te nemen.

Wat is je gevoel nu bij voetbal?

Het heeft me hard gemaakt. Het is een competitieve wereld en er komt veel bij kijken. Niks kan me meer klein maken omdat ik altijd heb moeten vechten voor mijn doelen. Daar ben ik een sterk persoon van geworden. Je gezin reist altijd mee en je hebt een kleine vriendenkring. Dus je bent veel op jezelf aangewezen. Maar niks is mooier dan spelen voor een vol stadion met duizenden fans en de waardering die je daarbij krijgt.

Hoe kwam de overstap naar sport?

Toen ik naar Berkel verhuisde had ik de tijd om me in alle rust in sport te ontwikkelen. MyLife was een professionele en laagdrempelige omgeving waar ik mijn gang kon gaan. Faciliteiten en apparatuur zijn top. Veel voetbalclubs hebben Technogym dus daar was ik mee bekend.

Nooit gedacht dat ik in Berkel zou eindigen. Ik ben inmiddels gek op deze plek en heb een hele leuke sociale kring opgebouwd. Dit ook mede door MyLife Berkel. De kids zijn hier helemaal in hun

element. Buitenspelen en al hun vriendjes om de hoek. En ook die banjeren lekker rond in de sportschool.

Jeugdtrainer van je zoon, je bent voetbalkmakelaar, je brengt veel tijd door met je kids en nu ook nog personal trainer?

Ja, klinkt veel als je het zo zegt! Maar dit is eigenlijk op een natuurlijke manier gegaan. Ik had en heb nog steeds goed contact met de clubmanager. Er kwamen steeds aanvragen van leden die met mij wilden trainen en me herkenden van het voetbal. In goed overleg ben ik vanuit mijn eigen training expertise begonnen met specifieke groepslessen voor mannen. Dat was een warm welkom en sindsdien ben ik kind aan huis. Ik ben mijn FitVak papieren gaan halen en vanaf daar is het balletje gaan rollen. Nu mag ik hier met veel plezier training geven!

Sta jij in iedereen z'n oor te gillen of doe je het rustiger aan als personal trainer?

Haha, nee dat valt mee. Ik ben wel een energieke personal trainer. Ik wil alles eruit halen wat erin zit. Met een dosis

enthousiasme maar wel een tikkeltje streng. Je werkt toe naar resultaat en ik wil dat samen bereiken. Ik heb klanten die van 1 pushup naar 40 pushups zijn gegaan. Dat is waarom ik het doe. Ik wil ze echt wat bijbrengen.

Waarom bij MyLife?

Het gevoel. Heel makkelijk eigenlijk. Dit zijn echt mijn mensen en ik ben hier op mijn plek. Zowel met mijn collega's als de leden. Elke week lessen met 26 man geven je echt een energie boost. De waardering die ik hier uit haal en de blije mensen is waarom ik het doe!



Nazomer recepten

Italiaanse stijl

Tot laat nazomeren aan een lange Italiaanse tafel vol met heerlijke hapjes. Daar helpen we graag bij. Vaak denk je dan aan zwaardere pasta's maar met

deze varianten haal je Italië in huis met een twist. Twee lichte maar overheerlijke recepten om die Italiaanse tafel te vullen.

Linzenpasta met rucola pesto:

- Linzenpasta
- Zak rucola
- Handje walnoten
- 3 teentjes knoflook
- 1 citroen
- Olijfolie
- Peper en zout
- 1 bol mozzarella
- Optioneel: 1 rode peper

- Kook de pasta zoals aangegeven
- Maak de rucola pesto door de volgende ingrediënten met elkaar fijn te malen:
Handvol rucola, handje walnoten, 3 teentjes knoflook, flinke scheut olijfolie, peper en zout naar smaak en rode peper zonder zaadlijsten
- Als de pesto mooi glad is voeg je de helft van de sap van de citroen toe
- Voeg de pesto aan de gekookte linzenpasta toe en garneer met de mozzarella en overgebleven rucola en citroen

Bruschetta op een bedje van Romain sla:

- 6 rijpe roma tomaten
- 3 teentjes knoflook
- 2 kropjes Romain sla
- Scheutje olijfolie
- Peper en zout
- Parmezaanse kaas
- Basilicum
- Optioneel: ansjovis en chilivlokken

- Snijd de tomaten in kleine blokjes en pers of snij de knoflook fijn
- Verwarm een flinke scheut olijfolie in een steelpannetje en voeg de knoflook, peper en zout toe. Optioneel: voeg 2 a 3 ansjovisfilets toe. Verwarm dit 3 a 4 minuten op een laag vuurtje
- Snijd ondertussen de onderkant van de Romain sla af en trek de bladeren los. Maak de losse bladeren schoon
- Leg de losse bladeren los op een schaal en vul ze met het tomatenmengsel.
- Garneer ze met de Parmezaanse kaas en basilicum



De 9 MyLife clubs

welkom bij de gezelligste fitness familie

Inmiddels is onze fitnessfamilie een club rijker. We zijn nu een familie van 9! Op 1 september 2022 heeft MyLife Ambacht zijn deuren geopend. En wat een deuren. Deze deuren openen zich naar een fitness van 1600m², 3 groepsleszalen en fantastische faciliteiten. Net zoals je gewend bent bij onze andere MyLife clubs. Wat wij het belangrijkste vinden, is dat we met deze faciliteiten onze leden op een laagdrempelige manier kunnen helpen naar een gezond en vitaal leven. Bij MyLife willen we verbinden. De leden met sport en gezelligheid verbinden, onze teams met elkaar verbinden om zo een langdurige sportsamenwerking aan te gaan. Want uiteindelijk is het samenwerken, jij en MyLife op weg naar een fit en gezellig leven!



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



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



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



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



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

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



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



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



MyLife Ambacht Nieuw geopend 2022

MyLife Ambacht | De Noordkade 11
☎ 078 303 03 20 | 🌐 mylife.nl/ambacht
✉ ambacht@mylife.nl | 📷 [mylife.ambacht](https://www.instagram.com/mylife.ambacht)



www.healthfreaks.nl


MASSEER MEVROUW
KLACHTENBEHANDELING & ONTSPANNING


MASSEER MENEER
KLACHTENBEHANDELING & ONTSPANNING
www.masseermeneer.nl


TENWOLDE
FYSIOTHERAPIE
www.tenwoldefysio.nl

TECHNOGYM

**FITNESS - GROEPSLESSEN - YOGA - WELLNESS
KINDEROPPAS - PERSONAL TRAINING**

www.mylife.nl