Curves nieuwsbrief

Winter 2009/2010

Van de redactie

Curves kijkt terug op een succesvol jaar, Momenteel zijn er 54 clubs open en de komende tijd staan er drie nieuwe clubs op de planning: Ede Zuid, Uden en Raalte. Om aandacht voor Curves in de media te krijgen en zo nog meer vrouwen enthousiast te maken, willen we graag, via pr@curves.nl, jouw Curves verhaal horen! Tevens willen we hierbij alle leden bedanken voor het vertrouwen en je een gelukkig, gezond, maar vooral een sterk 2010 toewensen.

Terugkijkend op...

Pink Ribbon

De aandacht voor borstkankermaand die achter ons ligt: een gedenkwaardige maand waarin het Curves communitygevoel duidelijk naar voren kwam. Elke club had wel een prominent die tijdens de Girls Night In de opening deed. Curves was zeer vereerd dat Quinty Trustfull in Hilversum de landelijke aftrap wilde doen. Met z'n allen hebben we het geweldige bedrag van € 71.679,77 opgehaald! Naast het vergroten van het bewustwordingsproces omtrent borstkanker, is het zeker zo belangrijk dat we bij Curves veel vrouwen in beweging krijgen. Want dat is essentieel om gezond te blijven, zoals Ida van Belle van Stichting Pink Ribbon ook in haar bedankbrief schrijft.

Margriet Winterfair

Op een drukbezochte Margriet Winterfair hebben we veel vrouwen enthousiast kunnen maken voor Curves. Ook veel van onze huidige leden brachten een bezoekje aan de stand en haalden een Curves kerstbal op. Na de Libelle Zomerbeurs was ook deze beurs in winterse sferen een groot succes.

Goede voornemens met betrekking tot bewegen. Hoe hou je ze vol?

1. Wees realistisch. Zeg niet tegen jezelf dat je 5x in de week moet sporten als dit niet haalbaar is, maar begin 2x en kijk of vaker mogelijk is.

2. Vertel het. Vertel je omgeving wat je van plan bent, zo geef je hen de kans om je te steunen.

3. Beloon jezelf. Bij een gezonde gebalanceerde aanpak hoort ook af een toe een beloning. Je mag soms best wat lekkers nemen.

4. Zorg voor een doelstelling. Stel dit doel samen met je circuitcoach, door de persoonlijke begeleiding behaal je betere resultaten.

5. Geef jezelf de tijd. Pieker niet teveel als je een mindere dag hebt of eens uit de bol bent gegaan. Vergeet niet: het duurt ongeveer 21 dagen voor een nieuwe activiteit zoals sporten een gewoonte wordt. Het duurt tot 6 maanden voor het echt deel wordt van je persoonlijkheid. Geef jezelf dus ook de tijd om te veranderen!

Training tips > Ab/back

Met dit toestel werk je aan je grote buikspieren en je rugspier.

1.
Ga stevig in het toestel zitten met je ruggengraat in een rechte lijn in een neutrale houding. Vermijd een ronde rug door je buikspieren stevig aan te spannen.

2.
Neem de handgrepen stevig vast, hou je armen recht en laat je voeten los hangen of op de vloer rusten.

3.
Adem uit terwijl je naar voren krult, concentreer je op je buikspieren, krul vanuit je onderrug naar achteren en trek aan de stang tot je rug de zitbank raakt.

Tips voor de juiste houding!

√ laat je hoofd tijdens het naar voren krullen niet lager zakken dan je hart

√ houd je armen tijdens de oefening steeds stijf zonder de ellebogen te blokkeren

Wist je dat.....

Je immuunsysteem een boost krijgt door regelmatig te bewegen. Onderzoek toont aan dat mensen die regelmatig bewegen een kwart tot 50% minder ziek zijn dan mensen die weinig bewegen. Dat komt omdat beweging zorgt dat het lichaam cellen door het lichaam stuurt die de kracht hebben ziekteverwekkers te stoppen.

Twitter jij al?

Volg Curves op TWITTER

Curves in ieder geval wel. Wil je op de hoogte blijven van leuke weetjes, nieuws en wat wij aan het doen zijn? Volg ons dan op twitter. Curves is te volgen op www.twitter.com/curves30

Succesverhaal.....

Karlien Kleine is een fervent hardloper. Maar alleen hardlopen vond ze eenzijdig, ook omdat je dan slechts een deel van je spieren gebruikt. In januari kreeg ze een flyer van Curves in de bus. Karlien: "Ik was zeer sceptisch over het concept, maar toch nieuwsgierig geworden en dus ging ik op gesprek. Tijdens het intakegesprek was ik nog steeds sceptisch maar al mijn bezwaren werden weerlegd en aan het eind van het gesprek was ik om. Meteen een afspraak gemaakt voor de eerste training. Na ruim 9 maanden ben ik nog steeds erg enthousiast. Zeker nu we met CurvesSmart werken, dat is echt heel motiverend. In het half uur dat ik bij Curves aan het sporten ben, ben ik zo fanatiek bezig, dat ik echt het gevoel heb een goede work-out te hebben gedaan. En het mooie is: dat half uurtje kan overal altijd wel tussendoor! Op 1 november liep ik de marathon van New York. De sfeer was helemaal geweldig en ik heb een dikke vette persoonlijk record gelopen: 4.08.39! Bovendien heb ik € 575,- opgehaald voor Pink Ribbon, wat ik aan Curves eigenaresse Jeannette heb gegeven voor de Pink Ribbon actie. Sinds ik begin dit jaar met Curves ben begonnen, heb ik op alle afstanden die ik gelopen heb (10 km, halve en hele marathon) een Persoonlijk Record gelopen. Daar hebben de workouts bij Curves echt aan bijgedragen!"

In club promotie

30 manieren om jezelf te verbazen, in januari en februari
Met deze promotie ga je het nieuwe jaar op een leuke en positieve manier beginnen en het helpt je herinneren hoe goed het voelt om Curves lid te zijn. Zowel halverwege de promotie als aan het eind als je knipkaart helemaal vol is maak je weer kans op leuke prijzen. Dus informeer bij je circuitcoach hoe jij in het bezit komt van een knipkaart, wat de promotie inhoudt, en verbaas jezelf!

Begin jij het nieuwe jaar met een eigen club?

Op www.buycurves.nl vertellen 8 huidige franchisenemers van Curves hun eigen succesverhaal. Wil je weten hoe het ze nu vergaat? Op www.buycurvesblog.nl kun je ze volgen bij hun dagelijkse belevenissen, uitdagingen en de lol die ze hebben bij het runnen van hun eigen onderneming. Ben je hierdoor geïnspireerd geraakt en heb je misschien interesse in een eigen club, laat dan je gegevens achter bij je circuitcoach.

Recepten.....

Feestelijke wraps als voorgerecht

Ingrediënten:
4 plakjes gerookte zalmfilet
200 g verse roomkaas
2 el gehakte bieslook
1 el citroensap
2 tl gedroogde Italiaanse kruiden
halve ui heel fijn gesnipperd
4 tortilla's
8 knapperige blaadjes sla
1 komkommer in plakjes
halve rode paprika fijn gesneden
Kiemgroente

Leg de sla op de tortilla's en leg daar de gerookte zalmfilet op. Meng in een kom de roomkaas, bieslook, citroensap, kruiden, paprika en ui goed door elkaar. Verdeel dit mengsel over de zalmfilet. Rol de wrap strak op en garneer deze met komkommer en kiemgroente.

per portie 244 calorieën, 15,0 gr (deels goed) vet, 4 gr proteïnen, 14 gr koolhydraten en 2 gr vezels

Bon voor 1 week gratis trainen

Begin nu en ontdek dat je kunt werken aan een betere conditie en verstandig gewichtsverlies. Bij Curves krijg je alle steun om het beste uit jezelf te halen.

Deze pas geeft recht op 1 week GRATIS sporten

De gratis week kan bij het eerste bezoek worden benut of worden ingewisseld tegen een speciale korting op het lidmaatschap. Niet geldig in combinatie met andere aanbiedingen. Alleen geldig bij deelnemende vestigingen. Alleen voor nieuwe leden.

Kijk op **www.curves.nl** voor een locatie bij jou in de buurt. Curves

Nodig je vriendin uit bij Curves. Wil jij je vriendin graag kennis laten maken met Curves? Met deze bon kun je haar uitnodigen voor een gratis rondleiding én figuuranalyse in je eigen vertrouwde Curves club!