

# Curves® nieuwsbrief Zomer 2009

## Van de redactie

Curves is volop in beweging! De afgelopen maanden zijn er weer 6 nieuwe clubs geopend en voor het komende jaar staan er nog diverse op de planning. Op de vernieuwde website vind je alle locaties, evenals onderzoeksresultaten en ervaringsverhalen. Curves is ook op zoek naar jouw verhaal, zodat we nog meer vrouwen enthousiast kunnen maken. En heb jij interesse in een eigen club of ken je een ondernemende vrouw in je omgeving? Kijk dan op [www.buycurves.nl](http://www.buycurves.nl) voor meer informatie.

## Terugkijkend op...

De ruim 56.000 euro die Curves kon doneren na de Oktober Borstkankermaand, is direct gekoppeld aan onderzoek. Hierin werd onderzocht wat de invloed van lichaamsbeweging en lichaamsgewicht is op de kwaliteit van leven bij vrouwen met postmenopauzale borstkanker die worden behandeld met hormoon therapie. Conclusie: vrouwen die relatief actief waren vóór de diagnose en daarmee doorgingen tijdens de behandeling en die bovendien hun normale lichaamsgewicht behielden, hadden na 2 jaar een betere kwaliteit van leven.



### Curves Voedselactie

De Voedselactie was dit jaar zeer succesvol, mede dankzij de medewerking van Natasja Froger. Behalve het record aantal opgehaalde kilo's voedsel, pakte de (lokale) media het nieuws op en stond

Curves goed in de schijnwerpers. Zelfs op YouTube is Curves (Breda) te vinden! Ook de samenwerking met lokale ondernemers is goed voor de clubs. In Barneveld doneerde zelfs een boer zijn melk, wat anders in de gierput zou verdwijnen.

### Libelle Zomerweek

Voor het eerst stond Curves op de Libelle Zomerweek. Duizenden vrouwen grepen hun kans om kennis met ons te maken! Diverse franchisers hielpen in de stand waar vrouwen hun vetpercentage lieten opmeten en meededen aan het Curves strandballenspel. Nu kennen nog meer vrouwen Curves!



## Training tips > Squat



Met dit toestel werk je onder andere aan je bil- en dijbeenspieren.

1. Sta rechtop met je handen aan de handgrepen
2. Plaats je voeten iets uit elkaar op schouderbreedte
3. Adem in en buig langzaam door je knieën alsof je wil gaan zitten. Terwijl je uitademt duw je snel omhoog zonder je knieën te overstrekken.

*Tips voor de juiste houding!*  
✓ let erop dat je knieën tijdens het 'zitten' niet voorbij je tenen komen  
✓ tijdens het 'zitten' zijn je bovenbenen in een rechte lijn van je knie naar je heiligbeen

## Wist je dat.....

... er vanaf nu weer pruimen verkrijgbaar zijn. En dat dit echte gezondheidsbommetjes zijn! Dit vanwege de grote hoeveelheden antioxidanten en vezels. Hierdoor vullen ze goed en zorgen voor een goede darmwerking. Bij pruimen zitten de antioxidanten voornamelijk in de schil. Daarom is het een handig tussendoortje om mee te nemen: klaar om op te eten!



## In club promotie

Tijd om uit te blinken in augustus en september! Weet jij veel over de Curvestraining, blink jij uit omdat je er altijd bent of om een andere reden? Dan verdien je een ster. Wekelijks zijn er prijzen te winnen en aan het eind van de rit is er een hoofdprijs voor de uitbinker van de club. Maar ook jij mag sterren uitdelen: welke circuitcoach wordt uitbinker van de maand? Wie kent jou bij naam, motiveert je om het beste uit jezelf te halen of heeft de meeste humor? Laat je zien en horen deze maand!



## Recepten.....

Voor af en toe - bijvoorbeeld op een lange zomeravond als je lekker buiten kunt eten - een gezond, lekker en feestelijk toetje: Pruimen met walnotenijs. Walnoten en soja kunnen het cholesterolgehalte in je bloed drastisch verlagen.

beeld: [www.groentenfruitbureau.nl](http://www.groentenfruitbureau.nl)



Ingrediënten:

- 250 gram pruimen
- 1 theelepel sinaasappelschil
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 2 bolletjes sojais
- 50 gram gehakte walnoten

Laat het sojais iets smelten, roer er de walnoten doorheen en zet terug in de vriezer. Was de pruimen, verwijder de pit

en snijd hem in stukjes. Roer het sinaasappelsap en de schil door de pruimen en laat minstens een kwartiertje in de koelkast marinieren. Schep de pruimensalade in twee wijde schaaltes, schep in het midden een bol walnoten ijs.

per portie 334 calorieën, 17,0 gr vet, 5 gr proteïnen, 36 gr koolhydraten en 8 gr vezels

## Succesverhaal.....

Marieke Wolswijk (36) is sinds 1 juni instructrice bij Curves Alphen aan de Rijn: "Vorig jaar ben ik bevallen van mijn 3e kindje en wilde wel weer wat aan mijn conditie doen. Mijn vriendin sportte bij Curves en zei 'ga gezellig mee'. Ik dacht echt dat is niets voor mij. Toen kwam de actie van 1 maand gratis sporten. Dat kan nooit kwaad dacht ik. Vanaf het eerste moment was ik écht superenthousiast. Mijn vrienden zeiden al, eerst zo anti en nu Curves fan? Ik was ook sceptisch. Dacht dat het wel niet zou werken. Ik heb bewust geen dieet gevolgd maar ben intussen wel 33 cm kwijt en weeg 6,5 kilo minder. Vorige maand heb ik mijn baan opgezegd en ben begonnen als Curves instructrice!"

## 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](http://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!