

SPORTLAB

NIEUWSBRIEF

Negende editie, april 2025, Groningen

SPORT & LEEFSTIJL



Nieuw in het lesrooster

Goed nieuws voor de vroege vogels onder ons! Vanaf vrijdag 4 april breiden we ons lesrooster uit met extra ochtendlessen, gegeven door Jack, zodat jij je dag meteen goed begint. Zijn er meer momenten in de week waarop jij een groepstraining mist? Laat het ons vooral weten en wie weet zie je jouw favoriete trainingsuur binnenkort terug op het lesrooster.



08:00 - Strength



09:00 - Box & Burn



Wat vind jij van ons?

Ben je blij met je trainingen bij Sportlab? Wij zouden het ontzettend waarderen als je een review voor ons achterlaat! Jouw ervaring helpt ons niet alleen om te groeien, maar helpt ook andere sporters de weg naar Sportlab te vinden. Het kost jou slechts een paar minuten en betekent veel voor ons. Klik [hier](#) om je review te schrijven.

Nieuwe gezichten

Ons team breidt zich uit! Misschien heb je al wat nieuwe gezichten opgemerkt: Amy en Jack sluiten zich bij ons aan en komen ons team versterken.

Op de volgende pagina vertellen ze meer over zichzelf. Doe je snel een keer mee met een training?



SPORTLAB

www.sportlabgroningen.nl
hallo@sportlabgroningen.nl

Introducing

Amy McKeogh



Originally from Ireland, I'm currently studying Sports Studies in Groningen, combining my academic knowledge with my passion for fitness and performance. I have been involved in both individual and team sports for most of my life, but at 15, I discovered powerlifting and competed at a high level until 2024. Wanting to challenge myself in new ways, I transitioned to functional training, embracing a more dynamic and well-rounded approach to fitness.

At Sportlab, I'll primarily be offering personal training, as well as leading Power HIIT and Crosstraining classes. My training style focuses on pushing people beyond what they think they're capable of while ensuring a fun and welcoming atmosphere. Whether you're looking to build strength, improve endurance, or just take your fitness to the next level, I'm here to guide and motivate you every step of the way!

“

***If you
want to
go fast,
go alone.***

***If you
want to
go far, go
together.”***

Introducing

Jack Veenbaas



Met veel enthousiasme stel ik mezelf graag aan jullie voor als nieuwe trainer bij Sportlab! Mijn naam is Jack, 24 jaar oud en woonachtig in Hoogezand. In mijn vrije tijd hou ik mij graag bezig met sport. Sport is altijd een groot onderdeel van mijn leven geweest. Jarenlang ben ik actief geweest in de sport boksen als wedstrijdbokser en als trainer en coach. Momenteel train ik zelf fanatiek op het gebied van kracht en conditie, met een focus op krachttraining en hardlopen.

Wat mij drijft, is het helpen van mensen om fitter en sterker te worden en hun doelen te bereiken. Of je nu werkt aan meer kracht, een betere conditie of technische vooruitgang, ik sta klaar om je te begeleiden en te motiveren. Samen gaan we voor het beste resultaat!

Ik kijk ernaar uit om jullie in de gym te zien. Tot snel bij Sportlab!

SPORTLAB

Runners Club

Goed nieuws voor alle hardlopers! De komende tijd organiseren we verschillende hardloopevenementen. We trappen af op 3 mei met een run van 3 km, 5 km en 10 km.

Voor de fanatiekelingen die een extra uitdaging zoeken: op 28 juni organiseren we een halve marathon en een 10km run. Dé kans om jezelf naar een hoger niveau te tillen.

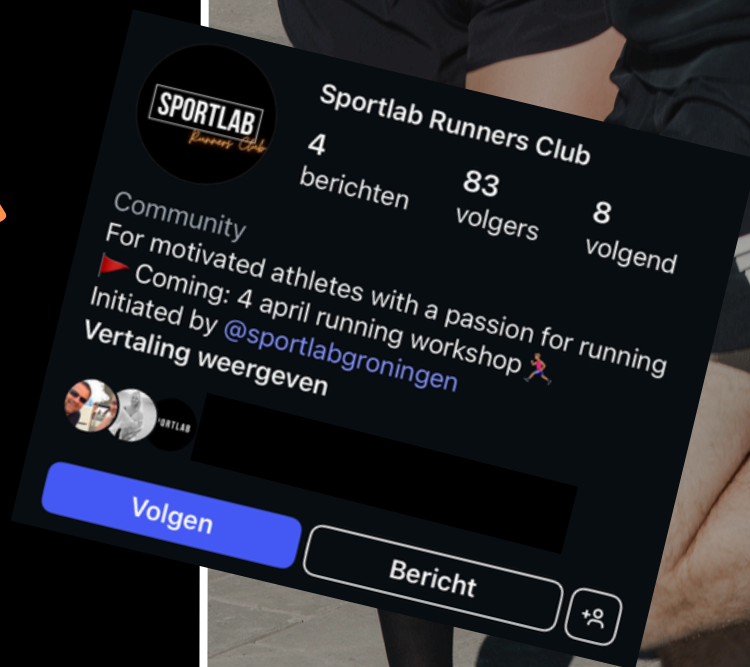
Om je goed voorbereid aan de start te laten verschijnen, bieden we vooraf een waardevolle workshop aan. Op vrijdag 4 april om 18:15 neemt Job Hamming je mee in een interactieve sessie van anderhalf uur vol tips over hardlooptechniek, trainingen en blessurepreventie. Zo kun je met de juiste kennis en techniek van start gaan!

Onze hardloopevenementen zijn toegankelijk voor iedereen. Ben je lid van Sportlab? Fantastisch! Maar ook niet-leden zijn van harte welkom. Dus ken je vrienden, familie of collega's die ook dol zijn op hardlopen? Neem ze gezellig mee.

Meer praktische informatie over de dagen zelf ontvang je binnenkort.

Loop jij binnenkort ook met ons mee?

Voor alle informatie met betrekking tot onze Runners Club en over het aanmelden voor evenementen kun je ons volgen op onze [Instagram](#) of [Strava](#) pagina's.





Vertrek Matthijs

Per 1 april nemen we afscheid van Matthijs. Na zeven jaar trainingen, drie locaties en flink wat verbouwingen verder kunnen we wel zeggen dat hij onderdeel is geworden van het meubilair. Natuurlijk vinden we het jammer dat hij ons gaat verlaten, maar we vinden het mooi om te zien dat hij zijn droom achterna gaat om bij Defensie aan de slag te gaan.

Een geweldige kans en wat ons betreft bestaan er geen twijfels over dat hij het daar fantastisch gaat doen.

Matthijs, bedankt voor je inzet en veel succes met dit nieuwe avontuur! We zien je graag nog eens terug voor een uur lang burpees.

“Sportlab is een fijne plek waar iedereen welkom is, iedereen elkaar kent en waar in combinatie met deze gezelligheid toch heel hard wordt getraind op ieders eigen niveau.

Matthijs Peters

”

Betaald parkeren

Vanaf 1 april wordt betaald parkeren ingevoerd op bedrijventerrein Oosterhoogebrug. Dit betekent dat parkeren langs de weg van maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 en 19:00 uur betaald is. De tarieven zijn als volgt: €0,50 voor de eerste anderhalf uur. Daarna geldt het normale tarief (2,50 per uur). In het weekend blijft parkeren gratis.

Goed nieuws: het terrein voor Sportlab is eigen grond en blijft gratis toegankelijk voor onze bezoekers.