

SPORTLAB

NIEUWSBRIEF

Achtste editie, november 2024, Groningen

SPORT & LEEFSTIJL



December rooster

Tijdens de week van 24 december tot en met 1 januari worden er geen reguliere groepslessen gegeven in verband met kerst en oud en nieuw. Maar geen zorgen, we hebben alsnog iets speciaals voor jullie in petto!

Op 2e kerstdag (26 december) organiseren we een kerstspecial met drie lessen in de ochtend. Deze vinden plaats op de volgende tijden:

- 09:00 tot 10:00
- 10:00 tot 11:00
- 11:00 tot 12:00

Onze trainers Julia en Stefan gaan samen een uitdagende en leuke training voorbereiden. Het belooft een gezellige en energieke ochtend te worden. Doe je mee? Zorg dat je je inschrijft zodra dit mogelijk is!

Verder worden er op kerstavond (24 december) geen avondlessen gegeven, maar je kunt wel alvast in de feeststemming komen met een HIIT-les van 16:00 tot 17:00. Zo kun je nog even knallen voordat je aan het kerstdiner begint.

Vanaf 2 januari zullen de groepslessen weer volgens het reguliere lesrooster doorgaan.

Nieuwjaarsborrel

Op zaterdag 4 januari organiseren we een gezellige nieuwjaarsborrel. Een mooi moment om samen terug te kijken op het afgelopen jaar en het nieuwe jaar feestelijk te beginnen!

We maken er een mooie avond van, compleet met hapjes en drankjes. Om dit samen mogelijk te maken, vragen we iedereen iets lekkers te eten of drinken mee te nemen.

Schrijf je in op de aanmeldlijst die bij Sportlab hangt en laat ons weten wat je meeneemt. We kijken ernaar uit om samen te proosten op een geweldig nieuw jaar en hopen je daar te zien!

Wintersportweek 2025

Zoals in eerdere nieuwsbrieven al is aangekondigd, vindt van 8 tot en met 15 februari weer de jaarlijkse Sportlab Wintersport plaats. Om de sporters die meegaan zo goed mogelijk voor te bereiden op deze sportieve week, willen we inventariseren of er dit jaar opnieuw interesse is in speciale wintersporttrainingen.

Deze trainingen zijn gericht op het verbeteren van de stabiliteit van enkels, knieën en heupen, het versterken van de core en het vergroten van je uithoudingsvermogen. Ook voor sporters die niet meegaan op wintersport bieden deze trainingen een waardevolle toevoeging. Ze helpen bij het verbeteren van je algehele fitheid en sportprestaties en verkleinen het risico op blessures.

In verband met de wintersport moeten we in deze periode helaas 3 trainers missen. Dit kan leiden tot wijzigingen in de lesroosters. Uiteraard doen we ons uiterste best om dit tijdig en goed te organiseren, zodat iedereen kan blijven sporten.

Laat het ons weten als je interesse hebt in de wintersporttrainingen. Je kunt esmee aanspreken, appen of mailen naar esmee@sportlabgroningen.nl. We horen graag van je!

Prijsverhoging januari

Het is helaas niet één en al feest, want vanaf januari 2025 ga je een hogere incasso op je rekening zien.

Met deze prijsverhoging bewegen we mee met de markt en proberen we onze kosten zo goed mogelijk te dekken. De prijsverhogingen per abonnement zijn als volgt:

Small: van 42,50 naar 47,50
Medium: van 56,00 naar 59,50
Large: van 67,50 naar 69,50

Het is ook mogelijk je huidige abonnementstarief aan te houden door middel van een jaarabonnement. Heb je vragen over je abonnement of over de prijsverhoging? Stel ze gerust of stuur een mail met je vraag naar esmee@sportlabgroningen.nl.



December challenge!

Ook dit jaar hebben we gedurende de decembermaand challenges voor jullie op het sportmenu! Vanaf zaterdag 7 december elke dag een nieuwe challenge tot aan de kerst en kans op een cadeau. Durf jij een challenge aan?



“Sportlab is niet alleen een plek om te trainen, maar ook om elkaar te ontmoeten, te motiveren en te groeien.”

Vaders in spé!

Zoals velen van jullie weten, staan zowel Bas als Stefan op het punt om vader te worden. Dit mooie nieuws brengt tijdelijk ook enkele veranderingen met zich mee.

Op het moment van de geboorte, naar verwachting ergens in januari, zal Stefan twee weken vrij nemen om tijd door te brengen met zijn gezin. Gedurende deze periode zal hij amper tot niet aanwezig zijn bij Sportlab. Dit kan enkele wijzigingen in het rooster en bij de personal training met zich meebrengen. Hoe dit er precies uit komt te zien, kunnen we op dit moment nog niet concreet aangeven.

Vanaf 2 december zal Bas stoppen met zijn vaste maandagavond trainingen om zich volledig te richten op de komst van de kleine en de tijd met zijn gezin. Na de geboorte zal Bas geen vaste lesuren of groepslessen meer geven, maar we hoeven hem niet volledig te missen! Hij blijft het team versterken door hier en daar lessen in te vallen. Topper.

Wij doen ons uiterste best om de veranderingen binnen ons team op te vangen en ervoor te zorgen dat alles zo soepel mogelijk blijft verlopen. Alvast bedankt voor jullie begrip!

Sporters aan het woord

Ahmed & Lisette

“Wij zijn Ahmed en Lisette, inmiddels sporten we al twee jaar met veel plezier bij Sportlab en is Sportlab niet meer uit ons leven weg te denken.

Waar we normaliter altijd gauw uitgekeken waren op sportscholen, vinden we bij Sportlab elke keer weer nieuwe uitdagingen en voelen wij ons er helemaal thuis. Dit dankzij de begeleiding van de trainers en de motiverende sfeer die er heerst.

Sportlab is niet alleen een plek om te trainen, maar ook om elkaar te ontmoeten, te motiveren en te groeien. Dit zorgt er voor dat we beiden op het sportieve vlak onze grenzen hebben verlegd en enorme vooruitgangen hebben geboekt. Wij hopen dan ook nog op heel veel sportieve jaren bij Sportlab!”