



# NIEUWSBRIEF

Uitgave oktober 2011

De weg naar een gezonde lifestyle!

**Lamberts®**

Het professionele assortiment voedingssupplementen.

Lamberts is toonaangevend op het gebied van vitamines, mineralen, aminozuren, multi's, oliën en kruiden. Lamberts maakt geen gebruik van kunstmatige geur-, kleur-, en smaakstoffen. Lamberts producten zijn vrij van melkproducten (inclusief lactose), graan, gluten en suiker.

## **Sportvoeding Lamberts®Performance**

Lamberts® Performance Sport Serie is een uitvoerige collectie van producten van proteïne shakes en repen tot een energiedrank. Dit om je alles te geven wat noodzakelijk is voor een goede ondersteuning. Of je nu simpelweg je fitnessniveau wil onderhouden of voor intensieve atletische training.

Leden van LCB ontvangen 10% korting op de producten van Lamberts! Voor meer informatie over de Lamberts producten kun je terecht bij de receptie!

## **Bring a friend!**

'Binnenkort ga ik met je mee sporten!' Hoe vaak hoor je het niet van je vrienden? Maar vaak blijft het bij loze beloftes die je iedere keer weer hoort met een excuus erbij waarom er nog steeds geen actie is ondernomen. Nu kun jij het laatste zetje aan je vrienden geven om geheel vrijblijvend de stap te zetten binnen ons sportcentrum.

Neem daarom in de week van maandag 10 oktober 2011 tot en met zondag 16 oktober 2011 een vriend(in) mee om gezellig samen te sporten!

Meld deze vriend(in) minstens 1 dag van te voren aan bij de receptie van LCB zodat wij op de hoogte zijn van zijn of haar komst!



## **Herfstvakantie**

In week 43 (24 oktober t/m 30 oktober) hanteert LCB Sport & Healthcentre een aangepast activiteiten rooster i.v.m. de herfstvakantie. Het rooster is vanaf maandag 10 oktober 2011 te downloaden op de website van LCB: [www.lifestyle-centre.nl](http://www.lifestyle-centre.nl).

## **Indoor Cycling Experience**

Vanaf maandag 3 oktober 2011 zullen alle Indoor Cycling lessen plaats vinden in de fitnessruimte, dit i.v.m. werkzaamheden in de Indoor Cycling zaal. In de herstvakantie zijn er om deze reden geen Indoor Cycling lessen!

Vanaf maandag 31 oktober 2011 opent LCB de deuren van de Indoor Cycling Experience!

We hopen op uw begrip hiervoor.

## **Nieuwe groepslessen bij LCB**

### **Sandbag Training**

Op woensdag 5 oktober 2011 start LCB met Sandbag Trainingen. De kracht van "de Sandbag" ligt in het feit dat alle facetten van fysieke gezondheid zoals kracht, coördinatie, lenigheid en flexibiliteit aan bod komen. Het programma van de Sandbag zorgt ervoor dat uw lichaam meer energie (calorieën) verbruikt dan bij een training met gewichten of cardioapparatuur. Daarnaast ligt er een uitdaging in het leren bewegen in nieuwe patronen en richtingen die eerder voor onmogelijk werden gehouden. Deze fysiek zware trainingen zijn geschikt voor zowel vrouwen als mannen.

### **Krinking®**

Vanaf maandag 31 oktober 2011 start LCB met KRANKING! De KRANKcycle is een zeer veelzijdige machine. Deze rotatietraining (armfietsen) is een bovenlichaam training toegankelijk voor jong en oud, man en vrouw, getraind en ongetraind. Na 1x trainen zijn de basisprincipes al duidelijk en ga je iedere training met sprongen vooruit.

Maak de spieren en gewrichten van de armen, schouders, borst, rug en romp soepel en sterk. Probeer een van de vele trainingsvormen met de Krankcycle en ervaar dat cardio- en krachttraining in een machine met veel trainingsplezier mogelijk is!

