



PERSONAL TRAINING IT'S THAT SIMPLE!

Nieuwsbrief • December 2018



PERSONAL UPDATE!

Time flies when you're having fun. 2018 zit er bijna op en we zijn er trots op hoe jullie in het afgelopen jaar opnieuw grenzen hebben verlegd. Dat blijven we zelf ook doen, want stilstand is achteruitgang. In het nieuwe jaar komen we met een paar leuke extra's om jou te helpen om nog fitter, belastbaarder en gezonder te worden.

Je leest er alles over in deze update. Vragen? Laat het ons weten. And keep up the hard work in 2019!

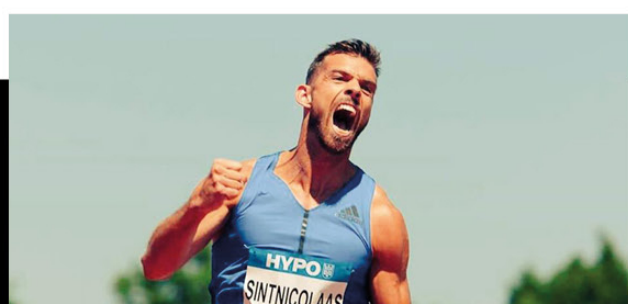
Groeten,

Bas & Allan

INFO-AVOND OVER JOUW ENERGIEBALANS

Save the date! Op woensdagavond 16 januari 2019 is Eelco Sintnicolaas bij ons. Olympiër, voormalig Europees Kampioen op de meerkamp én iemand die alles weet over een optimale energiebalans.

Dat begint natuurlijk met goed sporten en gezond eten. De juiste voedingssupplementen zorgen er vervolgens voor dat elke cel van je lichaam optimaal functioneert en dat bijvoorbeeld de verhouding tussen Omega 3 en Omega 6 vetzuren precies klopt. ITS Personal Training wil je helpen om next level aan de slag te gaan met dergelijke supplementen. Daarom gaan we samenwerken met Zinzino, het bedrijf waar Eelco aan verbonden is. Zinzino bepaalt op basis van een bloedtest wat jouw lichaam nodig heeft en bezorgt de supplementen netjes bij je thuis. Je hoort er meer over op 16 januari.



Nieuwe tarieven per 2019

We hebben nog geprobeerd om Mark Rutte op andere gedachten te brengen, maar het lage btw-tarief gaat volgend jaar helaas toch omhoog van 6 naar 9 procent. Daarom voeren we per 1 januari 2019 een prijsstijging door, waarin meteen de inflatie is meegenomen. Dit worden de nieuwe tarieven:

| Variant | Prijs per maand |
|---------------------|-----------------|
| 1:1 - 1x in de week | € 215 |
| 1:1 - 2x in de week | € 320 |
| 1:4 - 1x in de week | € 110 |
| 1:4 - 2x in de week | € 160 |
| PT@THEOFFICE | op aanvraag |

 www.itspersonaltraining.nl



NIEUWE PT-HERO

Yes, wat zijn we blij met onze nieuwe collega Robin van Veluw.

Robin is (bijna) afgestudeerd fysiotherapeut en performance-coach bij Ajax. Wat dat precies inhoudt moet je lekker aan hem zelf vragen. Daar krijg je in de komende periode gelegenheid genoeg voor omdat hij steeds vaker te vinden zal zijn bij ITS. Wat Robin er zelf van verwacht? "Ik heb hier heel veel zin in. In de super persoonlijke, leuke én kleinschalige setting van ITS ga ik mij ongetwijfeld thuis voelen."



Open in de kerstvakantie

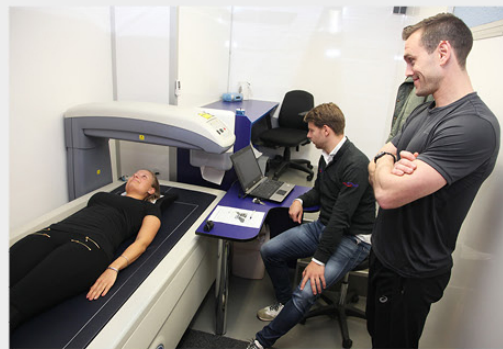
| | |
|-----------|--|
| Ma 24-12: | 9.00 - 10.00 uur 10.00 - 11.00 uur |
| Do 27-12: | 19.00 - 20.00 uur 20.00 - 21.00 uur |
| Vr 28-12: | 09.00 - 10.00 uur 10.00 - 11.00 uur |

Plan je work-out via de ITS-app.

KORT NIEUWS

HAAL NOG MEER UIT JOUW DEXA SCAN

Metten is weten. Daarom bieden we je vanaf 2019 de kans om nog meer inzicht te krijgen in je gezondheid. Hoe? Tijdens de eerstvolgende DEXA Scan kun je ook bloedtesten laten doen. Daarbij worden je cholesterol (totaal, HDL-, LDL- en triglyceridengehalte), bloeddruk, bloedsuikerspiegel en vitamine D gemeten. Ook kom je erachter of er bacteriële ontstekingen in je lichaam aanwezig zijn. De bloedtest vindt plaats terwijl je in de scan ligt. Dat is een kwestie van één vingerprikje. Na 10 minuten zijn de uitslagen bekend.



De bloedtesten zijn natuurlijk helemaal vrijwillig. Je kunt ook alleen de gewone body-scan laten uitvoeren, waarbij je ontdekt hoe het precies zit op 7 verschillende delen van je lichaam met jouw vetpercentage, spiermassa, vetvrije massa en de botdichtheid.



PERSONAL TRAINING IT'S THAT SIMPLE!

Van Zuijlen van Nieveltlaan 61d, Barneveld
T. 06 150 126 35 (Bas)
E. info@itspersonaltraining.nl

 [itspersonaltrainingBarneveld](https://www.facebook.com/itspersonaltrainingBarneveld)

