



# NIEUWSJAGER

**NIEUWSBRIEF OKTOBER 2022**  
**SPORTCENTRUM NICO JAGER WINSCHOTEN**  
**LEEFSTIJLCENTRUM VAN DE REGIO**

## **Beste sporters,**

Een uitgebreide Nieuwsjager deze keer. Onder andere doordat een follow up wordt gegeven op ingeleverde wenskaarten. We maken de balans op van de kaarten die tot 1 oktober zijn ontvangen. Blijf vooral doorgaan met het indienen van jullie verzoeken: we zijn altijd op zoek naar mogelijkheden om onze dienstverlening te verbeteren!

## **NOMINATIE DUTCH FITNESS AWARDS STEMMEN KAN NOG!!**

Wij zijn genomineerd voor de Dutch Fitness Awards. Onze inzet is niet onopgemerkt gebleven tijdens en na de corona tijd. Wij worden nu als uitblinkers en doorzetters in de fitnessbranche in de spotlights gezet en mogen meedingen naar de felbegeerde Dutch Fitness Awards Oost Groningen.

Met het uitbrengen van je stem maak je kans op mooie prijzen

2 Vliegtickets voor Ibiza

2 Tickets voor Liverpool

4 Tickets voor Ouwehands Dierenpark

Het gaat superlekker met het stemmen voor de Dutch Fitness Awards 2022. Maar als we echt willen winnen hebben we nog steeds jullie hulp nodig! Kopieer deze link:

<https://www.dutchfitnessawards.nl/genomineerden-urls> en breng je stem uit.

**TOP en hartelijk dank!**

**Team Nico Jager**

## **PRIJSWINNAAR XXL-TRYOUT-BOX!**

Gefeliciteerd Jurgen Roffel!! Winnaar van de XXL-Tryout box, gewonnen met onze deelactie. Wij wensen je er veel plezier mee!



## SPORTERS VAN DE MAAND

Regelmatig zetten wij één van onze sporter in de spotlights! In deze Nieuwsjager maar liefst twee sporters: van de maanden september en oktober. Gert Jan van Lang en Lars Koehoorn. Toppers!

Sporter van de maand!  
LEES MEER VERHALEN OP  
[WWW.NICOJAGER.NL](http://WWW.NICOJAGER.NL)



### STEL JE EIGEN DOELEN!

#### Wie ben je?

Lars Koehoorn, 24 jaar. Ik woon in het prachtige Winschoten. Ik ben teamleider bij Albert Heijn en daarnaast ben ik songwriter en producer: dit doe ik nu al zo'n 12 jaar!

#### Waarom ben je gaan sporten?

Ik ben gaan sporten, omdat ik in mijn werk niet heel veel beweeg. En voor mijn werk als songwriter erg veel onderweg ben waardoor ik al snel last kreeg van bepaalde spieren. Het begon met het doel om lekker fit te worden, maar dat is een beetje uit de hand gelopen naar zo'n 4/5 keer per week sporten: je kunt het bijna een verslaving noemen!

#### Heb je een specifieke doelstelling?

Ik sport niet echt voor een bepaald doel, ik merk dat ik door te sporten veel beter en lekkerder werk in de studio. Ik merk dat als ik een week niet ga het een stuk moeilijker gaat. Natuurlijk als je eenmaal bezig bent merk je dat je steeds meer spiermassa wilt opbouwen!

#### Geef je je voeding ook extra aandacht?

Nee, niet persé. Wat ik wel doe is zorgen dat ik genoeg eiwitten binnen krijg na het sporten voor het herstel. Ik eet gezond maar let verder niet op wat ik binnen krijg, dat kost me simpelweg te veel tijd.

#### Wat wil je zeggen tegen mensen die nog niet sporten of weer moeten gaan sporten?

Ik was vroeger zelf ook niet echt van het fitness, en vond het zelf ook lastig om te gaan en blijven gaan. Maar als je eenmaal bezig bent zie je progressie en wordt het meer een routine. Dus ik zou zeggen dat mensen in het begin echt door moeten zetten, want daarna wordt het juist heel erg leuk.



#### Wat zou je andere mensen mee willen geven?

Ga lekker sporten, ik adviseer om jezelf een vast doel te geven. Zoals minimaal 3 keer per week gaan, hierdoor wordt het al snel makkelijker en leuker!

**Lars Koehoorn**

**Sportervan de maand!**  
**LEES MEER VERHALEN OP**  
**WWW.NICOJAGER.NL**

**SPORTCENTRUM**  
**NICO JAGER**  
WINSCHOTEN

#### **GRENZEN VERLEGGEN**

##### **Wie ben je?**

Ik ben Gert Jan van Lang, vader van 2 kinderen, waarvan Geuko een intensief zorgkind is. Ik ben 36 jaar oud en woon in Winschoten. Al 6 jaar lang ben ik dag en nacht, samen met mijn vrouw, mantelzorger voor Geuko. Voor hobby's heb ik weinig tijd. Wel ben ik heel actief bezig met het naar Nederland halen van de zorg en revalidatie die in het Kennedy Krieger Institute in Baltimore (USA) gegeven wordt.

##### **Waarom ben je gaan sporten?**

Vanwege de thuissituatie wil ik graag mijn hoofd leeg kunnen maken en tevens ontladen. Van sporten krijg ik ook weer energie om de zorg weer aan te kunnen.

##### **Heb je een specifieke doelstelling?**

Conditie opbouwen, een gezond lichaam krijgen, hoofd leegmaken, energie krijgen en zo een voorbeeld vader kunnen zijn.

##### **Geef je ook aandacht aan je voedingspatroon?**

Jazeker, vooral bezig met vasten. Voornamelijk intermitterend vasten. Ik eet per dag 16 uur niet en 8 uur wel, doordeweeks. In het weekend is dat op 1 weekenddag 18 om 8. Na het avondeten eet ik niet meer eet, drink wel en de volgende dag begint om 10 uur met ontbijt. Die ene weekenddag begint met eten tijdens lunch. Ik zorg er wel voor dat ik de juiste hoeveelheid kcal. binnen krijg. Ik kook meestal en bepaal samen met m'n vrouw wat er op tafel komt. Voldoende vitaminen, vezels en mineralen. Wij zijn flexitariër, dus wij variëren met vlees, vis en vegetarisch. Ook eet ik veel vis vanwege de vetten. Veel groene groentes, ook wel salades. 1x per week frietjes, maar verder geen aardappelen. Soms rijst, en volkoren pasta's.

##### **Wat wil je zeggen tegen mensen die nog niet sporten of weer moeten gaan sporten?**

Je kunt meer aan, grenzen verleggen. Zoek je grenzen op, ga uit je comfortzone, want dan kom je verder. Denk en train out of the box!! Zoek wel je comfortzone op, voor rust en ontspanning. Maar met sporten: zoek je grens op en ga er net even overheen, zodat je beter wordt en verder kunt komen in je leven. Het is niet altijd makkelijk, maar het uiteindelijke resultaat is het wel waard.



##### **Dus...**

Ik sport om mij te ontladen en op te laden. Als je zo zelf een goede basis neerlegt, kunnen anderen op jou bouwen. Als je goed voor jezelf zorgt, dan kun je anderen meekrijgen en motiveren om ook goed te doen. Zodat ook zij weer de anderen om hen heen kunnen steunen. Begin bij jezelf.

Het gaat niet alleen om lichaam maar ook om geest. Maak een praatje met iedereen, ga socializen, wees niet te bang, ieder heeft zijn eigen reden om te sporten, het zijn niet allemaal haantjes en hennetjes die voor de looks sporten, je kan sporten om te ontladen van je gedachten en dagelijkse sleur: dat hoort ook bij een sportschool.

De drempel is echt lager dan men denkt om te gaan sporten. Wees goed voor jezelf en zo ook voor je omgeving. Begin bij jezelf.

**Gert Jan van Lang**

## NIEUWE CONSUMPTIETARIEVEN PER 1 NOVEMBER 2022

Per 1 november verhogen wij onze consumptietarieven, net als bij de contributies zijn aanhoudend stijgende kosten debet aan deze eerste verhoging sinds jaren.

## ENERGIEVERBRUIK

Bijna herfstvakantie, blaadjes vallen van de bomen, de kachel moet hoger...oeiii...pijnlijk punt. Ook in het sportcentrum proberen we de energiekosten enigszins binnen de perken te houden. Binnenkort laten we jullie middels posters en dia's weten hoe we met elkaar het energieverbruik in de hand kunnen houden. We hopen op ieders inzet, waarvoor nu al dank!



## FOLLOW UP WENSKAARTEN

Sinds het plaatsen van onze Ideeënboxen zijn er heel wat verzoeken ingediend! Dat vinden we top, want daar waar het mogelijk is om onze dienstverlening te verbeteren, doen we dat graag. Het komt natuurlijk ook voor dat we niet aan een verzoek kunnen voldoen. Dan willen we dat laten weten, maar vaak staat er geen naam op de kaart. Dat is best jammer, want er zijn ook wensen bij waar al lang aan is voldaan. De betreffende sporter heeft dat blijkbaar gemist! Ook zijn er verzoeken waarover wij graag meer willen weten. Maar dat kan dan niet, want wie heeft de vraag gesteld... Om een beeld te geven van wensen en ja/nee uitvoering hier een overzicht.

## FITNESSRUIMTES

### Nieuwe apparatuur, andere sportscholen lopen nogal voor op Nico Jager.

Wij vinden dat wij de apparatuur op orde hebben qua functionaliteit en aanbod. Met regelmaat wordt er vervangen, toegevoegd en onderhoud gepleegd. Onze apparatuur is eigendom, deze beleidskeuze vraagt een andere benadering dan bijvoorbeeld lease, een veel gebruikte vorm van financiering als het gaat om fitnessapparatuur. Eigendom geeft ook meer ruimte voor het aanbieden van gratis faciliteiten, zoals gratis intake, gratis trainingsschema's en professionele fitnessbegeleiding.

### Idee om alle losse attributen/toestelaccessoires op te hangen aan de trap met haken, tis altijd zoek.

Binnenkort worden er ophanghaken aan de staalconstructie gelast;

### Fly Bench machine

Hebben we niet. Het is niet alleen een kwestie van aanschafkosten maar ook van plaatsing: spullen moeten allemaal een goede, ruime plek hebben. Te dicht op elkaar levert problemen op.

### Goede hacksquat en/of een Pendulum squat

We hebben een dergelijk apparaat, sommige sporters willen een andere. Dat blijft natuurlijk altijd een lastig verhaal: we kunnen het niet iedere sporter 100% naar de zin maken. Maar nu we dit weten, houden we onze oren en ogen open...

### Oordopjes beschikbaar stellen voor sporters die geen gehoorbeschadiging willen oplopen

In het nieuwe jaar gaan we over op een andere muziekleverancier die nog meer mogelijkheden biedt om 'op maat' muziek ten gehore te brengen. Voor nu hebben we de afspeellijsten weer aangepast, volumes wordt op geleet, er wordt geluisterd naar verzoeken van sporters., ... Net als bij apparatuur is het onmogelijk om het iedereen 100% naar de zin te maken. Het idee van de oordopjes is prima, maar wij menen dat een sporter hier zelf voor kan zorgen als het, ondanks onze inspanningen, niet lukt om de muziekkeuze en/of het volume te waarderen.

### **Water'tankje' in de sportruimte**

Dit gaan we vooralsnog niet realiseren. We hebben een mooie vendingmachine en een balie waar je gekoelde drankjes kunt kopen én waterpunten in de kleedkamers. Volgens ons voldoende mogelijkheden om aan koud water te komen, ook gratis.

### **Verlichting grote zaal: meer gekleurde lampen voor de sfeer**

Gaan we doen, de spots liggen klaar, worden binnenkort geplaatst.

### **Een tweede squatrek zou fijn zijn**

Hebben we, dus vanwaar dit verzoek?

### **Een staimaster**

Hebben we, sporter weet dit inmiddels

### **Breng de T-bar-row naar binnen**

Hebben we gedaan!

### **Regelmatig grote bende op zondagmorgen**

Daar werken we aan, maar het zou ook fijn zijn en heel normaal als sporters van de zaterdagavond hun verantwoordelijkheid nemen en gebruikte spullen opruimen, eigen troep weggooien enz. Je werkt met de spullen van iemand anders: daar een beetje netjes mee omgaan is heel normaal. En een stuk prettiger voor degene die na je komt.

### **Te weinig toezicht. Mensen houden toestellen te lang bezet door op de telefoon te blijven kijken**

Dat is inderdaad frustrerend, maar een instructeur kan niet van iedereen bijhouden hoe lang hij/zij al een toestel gebruikt en daar actie op ondernemen. Daar waar dit wordt gesignaleerd wordt er natuurlijk iets van gezegd. Maar je kunt ook zelf aan een medesporter vragen of je nog lang moet wachten. Waarschijnlijk zijn er ook sporters die zich helemaal niet bewust zijn van hun gedrag en het geen enkel probleem vinden om ruimte te maken. We zullen middels de TV's ook aandacht vragen voor het vrijmaken van een toestel als je klaar bent met je oefening.

## **G E B O U W**

### **Sauna zou tof zijn**

Hebben we destijds afgeschaft vanwege te duur, te warm, te weinig ruimte. Daar is niets in veranderd, behalve dat de energiekosten giga gestegen zijn. Dus..gaan we niet doen...

### **Airco**

Voorlopig blijft het bij de huidige ventilatiemogelijkheden. Airco installatie is duur én is niet iets wat door iedereen wordt gewaardeerd, waardoor er weer wens/klachtenkaarten komen over de airco... Ander argument is een 'corona-erfenis': mechanische ventilatie (zoals in het sportcentrum) lijkt het virus minder kans te geven. En aangezien het virus bij ons blijft...

### **Meer daglicht in de zalen (ramen boven spiegels, dakkoepels plaatsen)**

Meer licht betekent investeren in koepels en ramen...meer schoonmaak, meer zonwering, kwetsbaarder vwb vandalisme en waarschijnlijk een hogere temperatuur in de zalen. En dat willen we niet. Dus...we willen graag tegemoetkomen aan ieders wensen, maar dat geldt helaas niet voor deze.

### **Haakjes aan de muur i.p.v. bankje in dameskleedkamer**

We maken geen haken aan de muur, want de ervaring heeft geleerd dat deze in no time stuk gaan, daarmee tegels en muren beschadigen enz. Maar we hebben wel een andere oplossing gezocht voor het bankje, we denken dat probleem nu is opgelost.

### **Dingen die stuk zijn sneller fixen**

Voor ons niet fijn om te lezen. Wanneer er iets stuk is, wordt meteen actie ondernomen. Dat er vervolgens tijd overheen gaat om iets daadwerkelijk op te lossen, is niet altijd in onze eigen hand. Ook wij zijn bv voor onderdelen afhankelijk van leveranciers.

### **Mogelijkheid om koud af te douchen**

Gezien de huidige energietarieven een heel goed idee...voor alle douches... Maar dat valt vast niet in goede aarde. We zijn benieuwd of hier veel behoefte aan is...

### **Meer licht vanaf parkeerplaats naar ingang**

Terecht. Wij hebben zelf op het terrein van de sportschool een grote lichtmast die het pad voor een groot deel verlicht. Echter, het begin vanaf de parkeerplaats is een stukje gemeentegrond. We hebben contact opgenomen met de gemeente, die gaan de lantaarn die aan het begin staat voorzien van een sterkere lamp. We zijn zelf aan het uitzoeken of er langs het pad nog aanvullende verlichting kan worden geplaatst. *Work in progress*, dus.

### **Gekleurde lampen hoger stellen in de groepsleszaal, schijnen in de ogen**

Gaan we doen.

### **LES AANBOD**

Extreme hip hop steps with (PHIL)

Voorkeur voor latere aanvangstijd spinninglessen in avond

Heel graag lessen van 1 uur

Steplessen

Strong by Zumba

Een combi fitness/conditieles voor kinderen: Kidsgladiator;

Buitenactiviteit op de vrijdagochtend (evt woensdagmorgen)

Functiontraining in de avond of het weekend

Vrijdagochtend 2 Functionlessen

Zonder in detail in te gaan op bovenstaande verzoeken: na de herfstvakantie, vanaf maandag 24 oktober, gaan we van start met een **nieuw lesrooster** waarin een aantal van jullie wensen is verwerkt. Niet alles kan (meteen) worden ingeroosterd: wij moeten natuurlijk bij het maken van roosters dealen met beschikbaarheid en expertise van onze instructeurs. Verzoeken die nu niet kunnen worden ingewilligd houden we in ons achterhoofd!

### **O V E R I G**

#### **Latere sluitingstijd**

Geregeld, nu dagelijks open van 06.00-23.00 uur.

#### **Gewichten van 2,5 kg in de zaal**

Zijn aangeschaft

#### **Poseerruimte**

Groepsleszaal wordt hiervoor gebruikt, maar dat is blijkbaar niet bij iedereen bekend. Geen naam op de wenskaart...

**Tot zover onze update! We zien jullie graag bij ons in het sportcentrum.**

**Vragen? Tips? Laat het ons weten!**

### **STEP WORKSHOP**

**Zaterdag 26 november van 19.30-20.30 uur.** Yes, we hebben weer een step reünie onder de bezielende leiding van Ageeth! De les is toegankelijk voor leden en oud-leden. Blokken zijn makkelijk te volgen voor iedereen met step ervaring, ook al is het jaren geleden... Wil je graag meedoen? Wel even inschrijven, want vol = vol. Er is ruimte voor max 24 steppers. Inschrijven kan bij de balie van SCNJ. We hopen op een volle zaal met weer hele enthousiaste sporters.

**Tot zover onze update! We zien jullie graag bij ons in het sportcentrum.**

**Vragen? Tips? Laat het ons weten!**

**Met sportieve groet,  
Team Nico Jager**

