

# Nieuwsbrief 1



## Met in deze nieuwsbrief:

- Het begin van Studio Movivo
- En nu verder...
- Rachel, een klant van het eerste uur
- Mobiliteitstraining
- **Nieuw!** Leefstijlprogramma 'Blijvend gezond en slank'
- Wat je misschien nog niet over Evelien wist
- Vakantieplanning 2020

## Daar is ie dan.... De eerste nieuwsbrief van Studio Movivo!

Hiermee hoop ik alle leden en geïnteresseerden beter te kunnen bereiken met nieuws en achtergrond-informatie, maar ook de gelegenheid te geven om zelf iets te delen. Het is de bedoeling dat er ieder kwartaal een nieuwsbrief verschijnt en als er aanleiding toe is, af en toe ook tussendoor. Alle input, maar ook tips en suggesties om de nieuwsbrief beter en vooral aantrekkelijker te maken, zijn van harte welkom! Voor nu in ieder geval veel leesplezier!

## Hoe het begon....

Toen ik in mei 2018, puur hobbymatig, met een klein groepje bekenden begon met een pilatesles, had ik niet kunnen bedenken dat Studio Movivo zo'n belangrijke (professionele) bezigheid voor mij zou kunnen worden.

De eerste proeflessen, gaven mij in ieder geval het vertrouwen dat ik er een klein groepje vriendinnen en bekenden blij mee kon maken. Daarmee werd de eerste vaste woensdagavondles geboren. Al gauw kwamen er meer aanmeldingen en hebben we de groep na enkele maanden gesplitst. Vaak hoor ik terug van mensen hoeveel profijt zij in hun dagelijkse leven van pilates hebben en dat motiveert mij vervolgens weer om er nóg meer uit te halen. Om die reden heb ik mezelf steeds verder laten scholen, inclusief de post-hbo opleiding voor Leefstijlcoach. Voor mij zijn beweging, voeding, ontspanning en omgeving de belangrijkste ingrediënten voor een gelukkige en gezonde leefstijl en daar hoop ik ook anderen mee te kunnen helpen vanuit Studio Movivo, of het nu gaat om pilates, mobiliteit, trainingsplannen, voedings- of leefstijlcoaching.



Ondertussen hebben we al veel leuke dingen gedaan: de pilateslessen zijn uitgegroeid tot vier vaste lessen per week, waaronder ook een speciale mobiliteitstraining, zomerse parkpilates, verschillende themaworkshops (zoals 'rugpilates', 'ouder-kind pilates' en 'feiten en fabels over gezonde voeding'), gastlessen bij andere sportverenigingen of sportscholen en enkele leefstijlcoaching-trajecten. En dit jaar komen daar vanaf eind januari in ieder geval nog bij: zaterdagochtend-pilates en het leefstijlprogramma 'Blijvend gezond en slank'. En natuurlijk hoop ik nog heel veel nieuwe klanten te mogen verwelkomen, ook bedrijven die hun medewerkers meer vitaliteit gunnen!

## En nu verder...

Soms sta je in je leven op een kruispunt. Dat geldt nu ook voor Studio Movivo. Het loopt lekker en er is een heleboel potentie om verder te groeien, maar ook nog wat drempels te nemen, bijvoorbeeld locatie en tijd. Dat betekent dat ik een belangrijke keuze moet maken: doorgroeien en professionaliseren met Studio Movivo of het een mooie hobby laten zijn. Als ik diep in mijn hart kijk, heb ik een voorkeur om Studio Movivo verder door te ontwikkelen. Waarom? Omdat ik nergens méér energie en voldoening uithaal dan de (pilates)lessen en (groeps)leefstijlcoaching. Alle groepen, zonder uitzondering, bestaan uit geweldige mensen die met veel plezier en enthousiasme meedoen in de lessen en zich er echt beter door voelen. Soms heel serieus, gespannen en ademinhoudend, soms volledig ontspannen, gezellig en hilarisch. Met veel dank aan jou is het zover gekomen. Daarom ook aan jou een hulpvraag. Ik zou het komende jaar graag willen onderzoeken of het aanbod uitgebreid kan worden en of de klantenkring uitgebreid kan worden.

### Wil jij helpen?

- Hebben je ideeën over een geschikte locatie die ook overdag beschikbaar is?  
Liefst een locatie bij een maatschappelijke instelling, of tegen een maatschappelijk huur- of tegenprestatietarief met een oppervlak van 80-100m<sup>2</sup>.
- Hoe krijgt Studio Movivo meer klanten?
- Zou je daar zelf iets in willen en kunnen betekenen?  
Meedenken wordt ook zeer op prijs gesteld!

**Wat er ook gebeurt....  
Blijf ademen!**



Rachel

### Klant van het eerste uur...

Mijn naam is Rachel van Liene. Ik ben getrouwd met Jesse en we hebben drie kinderen: Boaz van 12, Ezra van 10 en Neve van 7. Ik geef Engels en ben coach van een klas 1 Erasmus op het Veluws College Walterbosch.

Op het moment ben ik erg druk met het uitstippelen van onze rondreis in een rode Ford Transit door Zuid-Noorwegen komende zomer. We waren al echte kampeers met de auto en kleine tentjes, maar op deze manier wordt het weer een heel nieuw avontuur.

Ik volg de Pilates lessen in de groep op woensdag om 20:10. Toen Evelien begon met het geven van Pilates lessen kwam ik om haar een plezier te doen ook eens een lesje volgen. Vanaf dat moment was ik om. Ik voel me fitter en leniger sinds ik ben begonnen met Pilates en voel dat mijn spieren nog steeds sterker worden.

Ik houd van de fitnesses in de bewegingen; kleine verschillen in houding en aanspanning maken alle verschil, hierdoor ben ik mij enorm bewust geworden van mijn eigen lijf en wat het kan en dat vind ik heerlijk!

**Op 22 januari en 12 februari zal Rachel de Pilateslessen verzorgen!**

## Mobiliteitstraining



Sinds eind 2019 zijn we gestart met een speciale mobiliteitstraining. De mobiliteitstraining onderscheidt zich van de reguliere pilateslessen door de focus op flexibiliteit van de spieren en het bindweefsel en de mobiliteit van gewrichten. Pilates richt zich naast de flexibiliteit ook op kracht en balans. Daarom is de mobiliteitstraining bij uitstek geschikt voor mensen die al voldoende kracht hebben of -trainen en juist meer flexibiliteit nodig hebben. Dit geldt bijvoorbeeld vaak voor krachtsporters (bij vechtsport, sportschool/ fitness), mensen met fysiek zware beroepen en veelal ook meer voor mannen dan voor vrouwen.

Naar aanleiding van een aantal gastlessen leek de vraag naar deze specifieke vorm van trainen groot te zijn. Het aantal daadwerkelijke aanmeldingen blijft tot op heden echter nog zeer beperkt. Dit kan natuurlijk met veel factoren te maken hebben. De training blijft in ieder geval nog tot eind januari doorgaan. Daarna zal het aantal daadwerkelijke deelnemers de doorslag geven of en hoe we verder gaan met de mobiliteitstraining.

Ken je mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn? Laat ze zich snel aanmelden, want voor je het weet is het te laat....

## Leefstijlprogramma: Blijvend gezond en Slank

“Waarom bewegen belangrijker is dan sporten”

“Wel eens gehoord van thermisch effect van voeding?”

“Haal meer uit slaap en ontspanning”

Wil jij op een gezonde manier wat kilo's kwijt, maar dan wel blijvend? Of zou je je graag wat energiever willen voelen? Doe dan nu mee met dit unieke leefstijlprogramma. Een kleine investering voor een leven lang resultaat. Zonder dieet, shakes, of pillen, maar door eenvoudig een aantal essentiële leefstijlaanpassingen door te voeren en met name je metabolisme te verhogen.



## 4D-methode

Kleine veranderingen kunnen een verbluffend resultaat geven, als je weet waar je mee bezig bent. En dat is precies waar het om draait: je krijgt (wetenschappelijke onderbouwde) kennis aangereikt, je leert je eigen patronen te zien en te doorbreken en je creëert nieuwe gewoonten die bij jou en je gezin passen. Je wordt gemotiveerd door je persoonlijke coach en je deelgenoten. Er is heel veel interessant materiaal beschikbaar, zoals makkelijke recepten, basisweekmenu's, basistrainingschema's, checklists, tabellen en overzichten, etc. Meld je snel aan voor de online modules én de groepsbijeenkomsten! Neem je een maatje mee? Dan is voor jullie beide een leuke verrassing! Liever individuele leefstijlcoaching? Dat kan natuurlijk ook. Kijk op de [website](https://www.studiomovivo.nl) voor meer informatie, of meld je direct aan door een mail te sturen naar [evelien@studiomovivo.nl](mailto:evelien@studiomovivo.nl).



## Wat je misschien nog niet wist van Evelien...

- Ik ben 41 lentes jong en heb minstens zoveel kleuren nagellak
- Ik heb twee heel lieve en grappige kinderen, die mij vaak wat minder lief en grappig vinden (vooral omdat ik de meest waardeloze huisvrouw ben die er bestaat)
- Van oorsprong ben ik opleidings-/onderwijskundige, wat net zoveel betekent als.... Ja, wat eigenlijk?
- Vroeger (tot mijn 20<sup>ste</sup> ongeveer) heb ik heel intensief aan ballet en jazzballet gedaan en daar mijn eerste pilates-ervaring ook opgedaan.
- Door 2 ongemakkelijke chronische blessures, aan een knie en aan m'n stuitje, pas ik de oefeningen wel eens aan (of smokkel ik gewoon)
- Mijn buitengewone interesse voor voeding, hormonen en beweging hebben ertoe geleid dat ik de opleiding voor leefstijlcoach ben gaan doen.... En het resultaat: ik heb geleerd dat je je vooral niet gek moet laten maken door alle hypes en ik help jou ook graag om 'gewoon' gezond te leven en te doen wat bij jou past.

## Vakantieplanning 2020

Datum	Wat	Geen les, ivm....*
ma 24-02-2020	Mobiliteitstraining & Pilates	geen les, voorjaarsvakantie**
wo 24-02-2020	Pilates Beginners & Intensief	geen les, voorjaarsvakantie**
ma 13-04-2020	Mobiliteitstraining & Pilates	geen les, Pasen
ma 27-04-2020	Mobiliteitstraining & Pilates	geen les, Koningsdag
ma 04-05-2020	Mobiliteitstraining & Pilates	geen les, Dodenherdenking
wo 06-05-2020	Pilates Beginners & Intensief	geen les, Meivakantie**
ma 01-06-2020	Mobiliteitstraining & Pilates	geen les, Pinksteren
augustus 2020	Alle lessen	geen les, zomervakantie
ma 19-10-2020	Mobiliteitstraining & Pilates	geen les, herfstvakantie**
wo 21-10-2020	Pilates Beginners & Intensief	geen les, herfstvakantie**
ma 28-12-2020	Mobiliteitstraining & Pilates	geen les, kerstvakantie
wo 30-12-2020	Pilates Beginners & Intensief	geen les, kerstvakantie

\*Aangegeven lesuitval is verdisconteerd in jaarbijdrage, verdeeld over 4 kwartaalbijdragen

\*\*Mogelijk vinden op deze data wel thema-workshops plaats

## Aanraders



Leuk en makkelijk geschreven boek over gezonde leefstijl door huisarts en kaderarts Jacqui van Kemenade. Moet je écht lezen!



"Een aanstekelijk en belangrijk boek dat je ideeën over vet voor altijd zal veranderen."

## Vragen, ideeën, tips?

### Studio Movivo

Evelien van Opbergen

Mail: [evelien@studiomovivo.nl](mailto:evelien@studiomovivo.nl)

Telefoon: 06-12045799

Website: [www.studiomovivo.nl](http://www.studiomovivo.nl)