

# Sunfit

CONNECT

NOV 2011 - © Sportcentrum Sunfit  
Concept, vormgeving en realisatie: [www.colourprint.nl](http://www.colourprint.nl)

CARDIO

BODYGYM

COMBI

ZUMBA

BODYBALANCE

INDOOR CYCLING

Feel Comfortable  
Feel Good  
Feel Sunfit

Zaterdag  
10 december  
**OPEN DAG!**



#### Sunfit Filmlocatie

De opnames die op 26 oktober jl. gemaakt zijn door de firma Lukkien bij Sportcentrum Sunfit waren de afgelopen weken te zien op RTL4. De filmpjes zijn nog steeds te zien op onze website [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)



#### Restyling Sunfit

De afgelopen maanden is er keihard aan gewerkt om Sportcentrum Sunfit, de uitstraling "anno nu" te geven. De huisstijl is doorgevoerd in de totale accommodatie, de bar is vernieuwd, daarnaast is de spinningruimte hypermodern geworden. En voor het eerst brengen wij een huis-aan-huis krant uit. We zijn trots op ons bedrijf en willen dat graag met u delen.



#### Sportief Netwerken

Het mag nog steeds uniek worden genoemd in de regio: **sportief netwerken** voor de ondernemers uit de 0318-regio. Diverse media hebben ruimte gemaakt om aandacht te schenken aan deze sportieve gebeurtenis. Het artikel uit de editie van september kunt u lezen op onze website [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)

[www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)



Sportcentrum Sunfit, Verlengde Blokkenweg 18 - 6717 AD EDE, Tel. 0318-622003

# AANBIEDING

- Viega Eco Plus inbouwelement
- Viega bedieningspaneel wit Style 10
- Sphinx 280 wandcloset
- Sphinx 280 closetzitting wit

## € 979,00

inclusief montage, installatie en houtafwerking (exclusief tegels).

Deze actie is geldig t/m 31 december 2011.  
Prijzen zijn netto in Euro's, inclusief BTW.



Lunterseweg 45 • 6718 WC Ede  
Tel.: 0318-626025 • Fax: 0318-575920

[www.veldhoenbv.nl](http://www.veldhoenbv.nl)



Faradaystraat 12 • 6718 XT Ede  
Tel.: 0318-527725 • Fax: 0318-561271

[www.roseboom.nl](http://www.roseboom.nl)

## Bij Sunfit kun je altijd de eerste keer gratis sporten!



### Sportcentrum Sunfit is al ruim 20 jaar een begrip in Ede.

Sportcentrum Sunfit is een middelgroot sportcentrum waar je kunt trainen onder professionele begeleiding en waar je de persoonlijke aandacht krijgt die je verdient in een sfeervolle ambiance. Ons hele team is graag bereid je van advies te voorzien bij het maken van je keuze uit ons sportaanbod. Kiest je meer voor sporten op individueel niveau of sport je liever groepsgewijs. De sportmogelijkheden zijn ruim, wij zijn transparant in onze prijsstelling en werken niet met langdurige contracten. Aarzel dus niet, kom gerust langs voor een oriënterend gesprek. Na het sporten kun je gratis gebruik maken van onze sauna en gezellig bijpraten in onze bar.

In ons prachtige pand aan de Verlengde Blokkenweg vind je de modernste fitness- en cardioapparatuur. De klassikale lessen vinden plaats in twee ruime sportzalen, voorzien van professionele geluidsapparatuur zodat je de instructeur/instructrice altijd goed kunt volgen. Bovendien beschikken onze zalen en fitnessruimte over airconditioning, zodat je altijd in een aangename temperatuur kunt trainen.

In elke kleedkamer is een ruime sauna aanwezig waarvan je gratis gebruik kunt maken. Ook kosteloos is het gebruik van de kluisjes, die je verspreid over onze accommodatie vindt. Tevens beschikt ons centrum over een drietal zonnebanken. Daarnaast bieden wij je de mogelijkheid om in onze gezellige bar een drankje te nuttigen.

### Ontzorgen: Kinderopvang!



In de ochtenduren kunt u uw kinderen gerust meenemen. In onze uitgebreide en gezellige kinderopvang kunnen zij naar hartelust spelen. Heb je misschien een keer niet zo veel zin om te gaan sporten? Je kind zal er zeker voor zorgen dat je toch gaat!!

De kinderopvang is geopend op woensdag en vrijdag van 09.00 uur tot 11.00 uur.

### Kinderopvang bij Sunfit is helemaal gratis!

Sportcentrum Sunfit is geopend op de volgende dagen en tijden:

Maandag	13:00 - 23:00 uur
Dinsdag	09:30 - 23:00 uur
Woensdag	09:30 - 23:00 uur
Donderdag	09:30 - 23:00 uur
Vrijdag	09:30 - 22:00 uur
Zaterdag	09:30 - 13:00 uur





## Cardio

Lesrooster? Zie [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)

Fitness is voor jong en oud een uitstekende vorm van sport. De oefeningen zijn gericht op het totale spierstelsel en je merkt al zeer snel dat het resultaat oplevert. Belangrijk is dat door fitness lichamelijke en ook psychische klachten voorkomen kunnen worden en dat herstel van een blessure sneller gaat door een daarop aangepaste training.

Cardio-fitness helpt je bij het opbouwen van een goede conditie. Wij bieden je een mooie ruimte met daarin een ruime hoeveelheid toestellen die nodig zijn voor een goede cardio-training

waaronder fietsen, steppers, roeiers, loopbanden en cross-trainers. Al deze apparaten kunnen ingesteld worden naar je eigen wensen.

Onder de deskundige begeleiding van onze trainers kunnen de trainingen naar eigen interesse, tijd en tijdsduur worden ingedeeld. Mede hierdoor is fitness eveneens zeer geschikt ter ondersteuning van andere sporten.

Het is bij ons ook mogelijk om te cardiofitnessen in groepsverband, in de zogenaamde cardio-circuit-training.



## BodyBalance

BODYBALANCE van Les Mills is een 1-uur durende groepsles op muziek en maakt gebruik van de beste bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Het is je persoonlijke "time out" van stress en spanningen uit het dagelijkse leven.

BODYBALANCE bevat holistische invloeden en vermengt dynamische, nieuwe technieken met traditionele, oosterse disciplines. Bij BODYBALANCE draait alles om het verbeteren van je houding, lenigheid, statische kracht, coördinatie en evenwicht.

Lesrooster? Zie [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)

## Bodygym

Lesrooster? Zie [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)

Bodygym is ook wel bekend als Callanetics of Calisthenics. De warm-up bestaat uit een eenvoudige combinatie van aerobics-passen. Na de warming-up voeren we diverse spierversterkende oefeningen uit, waarbij aandacht wordt besteed aan alle spiergroepen, waaronder uiteraard de zogenaamde "probleemzones" (buik, billen en benen).

De oefeningen worden staand, zittend of liggend uitgevoerd. Door gebruik van hulpmiddelen zoals gewichtjes, dynabands en bodybars, wordt de

weerstand verhoogd waardoor de spieren nog beter worden getraind (het is uiteraard ook mogelijk om zonder de hulpmiddelen te trainen). Bodygym is een makkelijk te volgen, low impact les (dit houdt in dat we tijdens de les weinig/niet springen).

Vooraf geschikt dus als je niet mag, wil of kan springen. Bodygym is een prettige en geschikte les om (weer) mee te starten. Het COMBI-programma duurt telkens 4 weken en daarna begint er weer een nieuw programma.



## Indoor Cycling

Indoor Cycling is een effectieve fietstraining als je wilt afslanken, je conditie wilt verbeteren, een betere fietsprestatie wilt neerzetten of gewoon lekker wilt zweten. De kracht ligt in de eenvoud en het bereiken van je persoonlijke doel(en).

Een Indoor Cycling-workout duurt 60 minuten, waarbij je in het zweet werkt op de klanken van opzweepende muziek en met de aanwijzingen van de instructeur. Tijdens de training pas je de weerstand van je Cycling-fiets aan aan het tempo en het soort oefening. Zowel zittend als staand werken we gezamenlijk het programma af. Heuvel op, heuvel af, in peloton, met minder of juist met meer weerstand, runnings en een cooldown.

Het mooie van Indoor Cycling is dat het echt voor vrijwel iedereen geschikt is. Vrouw of man, jong of oud, beginner of gevorderd. Iedereen kan immers fietsen en de weerstand van de fiets kan je zelf continu op eigen niveau afstellen.



Lesrooster? Zie [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)



## Zumba

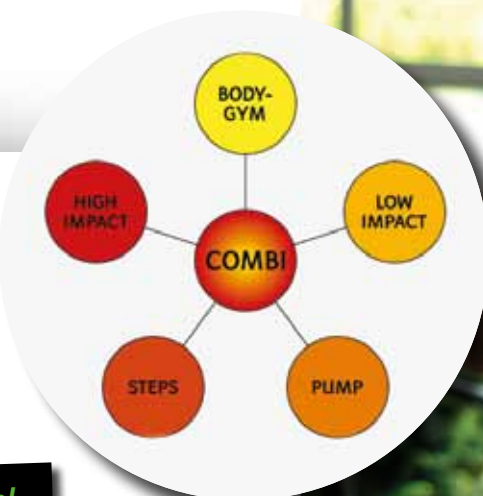
Lesrooster? Zie [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)

Al swingend calorieën verbranden en stevige spieren kweken. Maak kennis met de basis van salsa, merengue, cumbia en reggaeton tijdens je work out. Makkelijk, leuk, anders, effectief en iedereen kan het! De lessen zijn swingend, het is goed voor coördinatie en meer flexibiliteit. Naast de inspanning die moet worden geleverd, wordt elke les afgesloten met swingende stretch oefeningen. Dit moet je gedaan hebben, kom langs voor een proefles en ervaar Zumba!

## Combi

Combi is een combinatieles waarbij we beginnen met een warming-up bestaande uit low en high impact. Daarna gebruiken we een step voor oefeningen en/of eenvoudige pasjes. Aansluitend een oefening bodypump en een aantal spierversterkende oefeningen. Deze les-cyclus duurt 4 weken waarin we elke week alle oefeningen opbouwen en zwaarder maken.

Lesrooster? Zie [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)



## Bodyanalyse

Heeft u Obese gevolgd op televisie? Of behoort u niet tot die extreme doelgroep en wilt u graag weten hoe uw lichaam in elkaar zit? Laat dan vrijblijvend een Bodyanalyse maken bij sportcentrum Sunfit. Aan de hand van de resultaten kunt u ervoor kiezen een speciaal voor u geschikt sportprogramma te gaan volgen. U bepaalt in overleg met de instructeur de trainingsfrequentie, wellicht nog te volgen voedingsadviezen en samen gaat u aan het werk om weer uw lichaam in de juiste balans te krijgen.



## Abonnementen!

Sportcentrum Sunfit hanteert geen langlopende contracten. U kunt bij ons kiezen uit 1x per week of onbeperkt sporten. Tevens hanteren wij speciale kortingen voor senioren, studenten en voor het gezin. Wilt u meer informatie, neem gerust contact met ons op. U bent ook van harte welkom om het sportcentrum te bezoeken.

Sportcentrum Sunfit is geopend op de volgende dagen en tijden:

Maandag	13:00 - 23:00 uur
Dinsdag	09:30 - 23:00 uur
Woensdag	09:30 - 23:00 uur
Donderdag	09:30 - 23:00 uur
Vrijdag	09:30 - 22:00 uur
Zaterdag	09:30 - 13:00 uur

[www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)

# Sunfit

# NIEUWS



Zaterdag 10 december **OPEN DAG!**  
Maak kennis met onze totaal vernieuwde formule, restyling en ontdek wat Sportcentrum Sunfit u kan bieden. Wij zijn geopend van 9:00 tot 16:00 uur.

## Bedrijfsfitness

Wilt u als werkgever bijdragen aan een gezond leven van uw medewerkers? Kies dan voor bedrijfsfitness, u kunt gebruik maken van gunstige fiscale regelingen die de overheid heeft ingesteld. Minder ziekteverzuim, energieke medewerkers en bovenal een gezonde sfeer in uw organisatie, welke werkgever wil dat niet! Sportcentrum Sunfit heeft in de afgelopen jaren diverse langdurige samenwerkingsverbanden opgebouwd met bedrijven in de regio! Wilt u meer informatie, bel gerust voor een vrijblijvende afspraak, wij kunnen u volledig informeren. Wij werken samen met de organisaties Bedrijfsfitness Nederland en Nationaal Gezondheidsplan.



**BEDRIJFSFITNESS**  
NEDERLAND



## Onze nieuwe tarieven

1 keer per week € 29,- per maand

Onbeperkt € 41,50 per maand

Informeer ook naar onze familie-, senioren- en jeugdkortingen.

Winnaar van de  
**Facebook I like actie**  
is geworden:

## Paul Hamstra

Hij ontvangt een sportpakket van Sportcentrum Sunfit.



## TV opnames LUKKIEN

De filmpjes zijn te zien op onze website: [www.sunfitede.nl](http://www.sunfitede.nl)

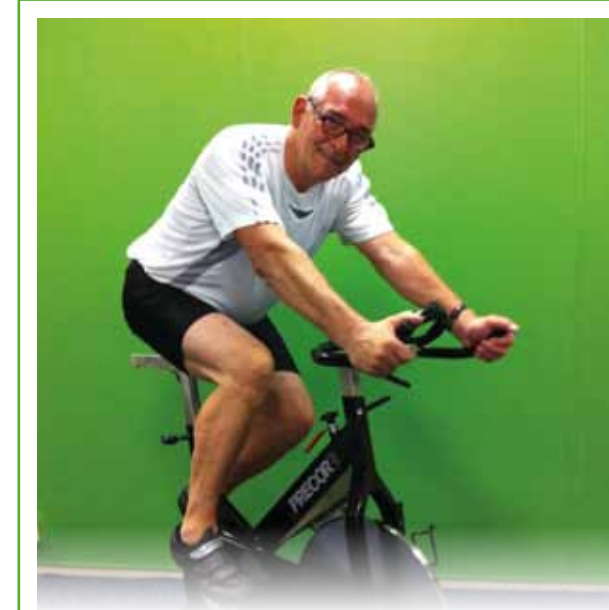
## Ook ik sport!



**Jillis Baggerman**

Directeur Jillis Baggerman Makelaardij

Ik sport regelmatig, omdat het goed is voor lichaam en geest en omdat ik het leuk vind. Dit doe ik al jaren naar volle tevredenheid bij Sunfit. Er is professionele begeleiding en er staan meer dan honderd apparaten ter beschikking. Het is er gezellig en schoon en er kan voor de deur geparkeerd worden. Een leuke bijkomstigheid is dat het goed is voor mijn netwerk. Op een informele en ongedwongen manier kunnen er contacten worden gelegd. Zo sporten we iedere laatste vrijdag van de maand met een grote groep mensen uit het Edese zakenleven. Hierbij is Sunfit het eerste sportcentrum in de wijde omgeving dat sporten en netwerken op een ludieke manier weet te combineren.



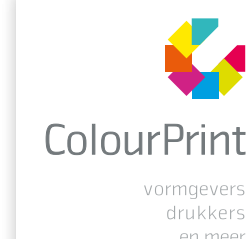
**Koos Admiraal**

Ook ik sport alweer zo'n 10 jaar bij Sunfit. Waarom? Omdat ik vind dat goede begeleiding noodzakelijk is! Bij Sunfit is de sfeer onder de sporters en de mensen die er werken zeer prettig. Het team -onder leiding van Herman en Jasper- straalt plezier uit bij hun werkzaamheden en gastvrijheid staat bij hen hoog in het vaandel. Zelf doe ik aan spinnen onder goede begeleiding van Jasper. Het is intensief, maar geweldig goed voor je conditie. Ik sport omdat ik het leuk vind en omdat ik graag mijn lichaam in een redelijke goede conditie wil houden. Sporten doe ik met een stel vrienden. Het is voor ons een gezellig en ontspannen samenzijn. Naast die gezelligheid leer je, door samen te sporten en elkaar fysiek "uit te dagen", jezelf en elkaar scherp te houden! Ten slotte kan je bij Sunfit altijd gebruik maken van een heerlijke sauna (waarbij hygiëne als erg belangrijk wordt beschouwd, wat ik prettig vind). Dit doe ik graag in de winter. Ik hoop het nog vele jaren vol te houden, omdat ik mijzelf er erg goed bij voel!"



**Misha, Ellen en Nicole**

We vonden het hoog tijd om eindelijk weer eens aan onze conditie te gaan werken en besloten om een sportschool te gaan zoeken. Inmiddels sporten nu alweer bijna 2 maanden bij Sportcentrum Sunfit. Op aanraden van vrienden die er ook sporten zijn we daar terechtgekomen en door middel van een gratis proefles kregen wij een prettige en fijne indruk. We hebben voor Sportcentrum Sunfit gekozen omdat er een erg leuke sfeer hangt. Ook het personeel is heel vriendelijk. Als je nog nooit gesport hebt is dat geen probleem, ze nemen uitgebreid de tijd om uit te leggen hoe alles werkt. Het sporten wordt extra leuk gemaakt door de muziek en de televisies die er hangen. Er zijn allerlei activiteiten waar je aan mee kunt doen, zoals spinning en zumba, maar wij doen cardio en krachttraining. Er staan genoeg apparaten waarop je kunt fitnessen. Wat we ook fijn vinden is dat er genoeg ruimte is. Een andere reden dat we voor sportcentrum Sunfit gekozen hebben is dat ze speciale jeugdtarieven hebben. Het is fijn dat ze zich nu steeds meer proberen te richten op jongeren. Bovendien is het ook leuk om contacten op te doen, je wordt meer gemotiveerd als je met vrienden gaat sporten. Wij hebben heel veel plezier in het sporten bij Sportschool sunfit en hopen dat het nog lang zo zal zijn.



ColourPrint

vormgevers  
drukkers  
en meer

Dé helpende hand op het gebied van  
creatieve grafische dienstverlening.

Concept, vormgeving en realisatie van de SunfitConnect November 2011

Veenendaal, 0318-544 666 | [www.colourprint.nl](http://www.colourprint.nl)



# WASCO

SANITAIR SHOWROOM

## ZEIST

# LUXE

# BADKAMER

Luxe badkamer inclusief  
complete installatie  
voor € 7950,- (zoals getoond)\*

Vraag naar de voorwaarden bij onze showroom.  
\* Projecten uitgezonderd

**SUPERACTIE!**

nu met een gratis  
jaarabonnement  
(t.w.v. € 492,-) van  
Sportcentrum Sunfit  
te Ede

geldig tot en met december 2011

### Wasco Showroom Zeist

Dijnselburgerlaan 1-21 | 3705 LP Zeist | Tel. 088 - 099 5800 | [www.wascoshowroom.nl](http://www.wascoshowroom.nl)

#### Openingstijden:

Ma t/m za van 09.00 tot 17.00 uur | Vrijdagavond tot 21.00 uur

Facturatie en installatie via:



VERWARMING • SANITAIR • ONDERDELEN • DUURZAAM