

UNIQUE NIEUWSBRIEF 2^E SEPTEMBER 2018



Afscheid van Saskia

Ja, helaas gaat de altijd goed lachse **Saskia** ons verlaten na bijna 18 jaar als docent bij Unique te hebben gefungeerd. Zoals ze zelf hieronder al aangeeft heeft Saskia in die periode veel verschillende lessen voor ons verzorgd. Ze is wat dat betreft een 'oude rot' in het vak. We weten zeker dat we haar enthousiasme zullen gaan missen. Maar we snappen ook heel goed dat ze een nieuwe stap gaat zetten. Wat is er nu leuker om je eigen dochter te helpen bij het opstarten van weer een nieuwe dimensie in haar bedrijf. We wensen Saskia en haar dochter Wendy dan ook alle geluk en succes toe die ze verdienen.

Volgende week zal zij aan haar groepen de laatste lessen geven. **Woensdag 26 september geeft zij om 20.00 uur** de laatste PUMP-les bij Unique. Dat is het moment dat we afscheid van een zeer kundig en enthousiast teamlid en docent gaan nemen.

Na bijna 18 jaar ga ik Unique verlaten! Nooit gedacht dat ik nog aan nieuwe uitdaging zou beginnen maar toch is deze op mijn pad gekomen.

Mijn dochter Wendy (heeft ook nog bij Unique gewerkt) en schoonzoon geven al langere tijd Personal Training. Zij gaan nu ook met groepslessen beginnen en daar ga ik aan de slag!

Weer beginnen met helemaal niets, een hele uitdaging!

Ik heb 18 jaar met enorm veel plezier heel veel diverse lessen mogen verzorgen! Van pubers t/m circuittrainingen, kick fun en zumba lessen en invallen daar waar het nodig was.

Ik kijk met veel plezier terug naar de afgelopen jaren en ga jullie vast missen!

Ik wens iedereen nog veel plezier, goede gezondheid en wie weet TOT ZIENS!

Saskia

Verandering van lesrooster

Door het vertrek van Saskia zullen er ook wat verschuivingen in het lesrooster gaan plaatsvinden.

Welke lessen gaf Saskia en hoe worden deze (voorlopig) opgevangen:

	Huidige tijdstip	nieuwe tijdstip	soort les	vervangen door
Maandagochtend	9.15 uur	9.15 uur	Body Shape	Inez
Dinsdagavond	19.30 uur	20.00 uur	Steples	Inez
Woensdagavond	19.00 uur	19.00 uur	Body Shape	Miriam
Woensdagavond	20.00 uur	20.00 uur	Pump /wordt DPW	Inez
	Wat veranderd er nog meer?			
Dinsdagavond	18.30 uur	-	Circuittraining	vervalt
Dinsdagavond	20.00 uur	19.15 uur	stretch /	Piet
			wordt relaxercise	

U ziet dat er ook kleine wijzigingen gaan plaatsvinden in de soort lessen. Dit heeft niet alleen met het vertrek van Saskia te maken. Degene die voor ons al ruim 20 jaar de muziek verlengd voor de DPW, Pump en in het verleden ook de RPM lessen, scheidt er mee uit (grotendeels). Hierdoor krijgen we niet meer de 'verlengde'

muziekstukken die we voor deze lessen gebruiken. Het is daarom voor Inez niet meer mogelijk om voldoende muziek bij elkaar te krijgen om deze lessen op onze vertrouwde manier te verzorgen. We hebben een korte periode met de pump de originele Les Mills muziek gebruikt, maar ons publiek kan die muziek zeker niet waarderen. Dat is dus geen optie om daar op over te stappen. PUMP en DPW lijken erg op elkaar qua opbouw van de les. Elke spiergroep komt in beide lessen volledig aan bod. Bij de pumplessen gaat het echter om kracht uithoudingsvermogen, terwijl het bij de DPW meer gaat om puur kracht. Het trainen van kracht heeft als voordeel dat:

- Je botten sterker worden
- Je meer spiermassa krijgt (je wordt niet direct een 'Jerommeke' hoor ☺)
- Je gewichtsreductie bevordert
- Je insuline gevoeligheid verhoogd
- Etc

We hebben vanwege de grotere gezondheidswinst daarom gekozen om zo lang mogelijk de DPW lessen aan te houden. Voor iedereen die nu de PUMP lessen volgt raad ik aan deze les toch zeker een aantal keren te blijven volgen. Het wordt leuk ☺

Hieronder het nieuwe lesrooster vanaf 1 oktober. In paars de veranderingen.

Aerobiczaal

vanaf 1 oktober 2018

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
9.15	Body Sh.	P.Pilates	Rugfit	DPW	Step & Breath	Funxtion ½	
9.30							
10.00						P.Pilates	
10.15	Funxtion ½	W.U. circ	Funxtion ½	P.Pilates	Circuit		
10.30		Relaxercise					Zumba
18.30							
18.45	Rugfit						
19.00			Body Sh.	Step & Breath	DPW		
19.15		Relaxerc.45					
19.30	Body Sh.						
19.45							
20.00		Step	DPW	Relaxercise			

DPW: Dumbbell Power Workout

Step & Breath: combinatie van Step Interval (20 min), Grond oef. (20 min), ademhalingsoef./mindfulness (20 min)

Fitnesszaal

vanaf 1 oktober 2018

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
9.15	Fysio Fitness		Kracht circuit		Tabata Circuit
10.15		Circuit			
13.00			Fysio Fitness		
13.30	Ouderen Circ.				
14.00			Tabata Circuit		Ouderen circ.
18.30					
20.00			Tabata Circuit		Kracht circuit

Spinningzaal

(VIRTUAL spinning kunt u altijd komen doen!)

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
8.15						
10.15	Spinning			Spinning		
20.00	Spinning			Spinning		

Schoon van binnen, mooi van buiten

Dit was de slogan die we gebruikten met ons bedrijf Unique Wellness. Wanneer we namelijk ons goed voeden en daarmee gezond zijn van binnen, krijgen we ook een veel mooiere huid en stralen dan van buiten. Om er mooi uit te zien smeren we echter veelal verschillende soorten crème, make-up op onze huid en gebruiken om lekker te ruiken verschillende parfums, deodorant etc. Gelukkig worden we wel steeds kritischer op wat we op onze huid smeren, want de producten die we in de supermarkt kunnen aanschaffen zitten vol met schadelijke, giftige stoffen die ons ziek maken. Zie op het plaatje hieronder wat voor verschrikkelijke stoffen er in onze dagelijks in de badkamer te gebruiken spullen zitten. Geen wonder dat de ziektekosten de pan uit rijzen.

Waarom zijn we zo ziek, waarom hebben we zoveel kwalen, waarom lopen de kosten van de gezondheidszorg uit de hand, waarom krijgen 1:3 mensen kanker, waarom, waarom, waarom laten we ons vrijwillig vergifigen?
Er zijn vele alternatieven!



SHAMPOO:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 15
Meest zorgwekkend:
Natrium lauryl sulfaat, Tetranatrium, Propyleen Glycol
Mogelijke bijwerkingen:
Irritatie, mogelijke schade aan ogen.

OOGSCHADUW:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 26
Meest zorgwekkend:
Polyethyleen tereftalaat
Mogelijke bijwerkingen:
Wordt in verband gebracht met kanker, onvruchtbaarheid, hormonale verstoringen en schade aan organen in het lichaam.

LIPPENSTIFT:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 33
Meest zorgwekkend:
Polymethyl methacrylaat
Mogelijke bijwerkingen:
Allergieën, mogelijk verband met kanker.

NAGELLAK:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 31
Meest zorgwekkend:
Ftalaten
Mogelijke bijwerkingen:
Verband met vruchtbaarheidsproblemen en problemen in de ontwikkeling van baby's.

KUNSTMATIGE BRUININGSMIDDELEN:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 22
Meest zorgwekkend:
Ethylparabeen, Methylparabeen, Propylparabeen
Mogelijke bijwerkingen:
Uitslag, irritatie en verstoring van de hormoonhuishouding.

FOUNDATION:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 24
Meest zorgwekkend:
Polymethylmethacrylaat
Mogelijke bijwerkingen:
Allergieën, verstoord immuunsysteem, wordt in verband gebracht met kanker.

HAARSPRAY:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 11
Meest zorgwekkend:
Octinoxate, isoflataat
Mogelijke bijwerkingen:
Allergieën, irritatie aan ogen, neus en keel, verstoring van de hormoonhuishouding, in verband gebracht met verandering van de celstructuur.

ROUGE:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 16
Meest zorgwekkend:
Ethylparabeen, Methylparabeen, Propylparabeen
Mogelijke bijwerkingen:
Uitslag, irritatie en verstoring van de hormoonhuishouding.

DEODORANT:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 15
Meest zorgwekkend:
Isopropylmyristaat, 'Parfum'
Mogelijke bijwerkingen:
Huidirritatie, irritatie van ogen en longen, hoofdpijn, duizeligheid, ademhalingsproblemen.

BODYLOTION:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 22
Meest zorgwekkend:
Methylparabeen, Propylparabeen, Polyethyleenglycol (ook te vinden in ovenreinigers)
Mogelijke bijwerkingen:
Uitslag, irritatie, verstoring van de hormoonhuishouding.

PARFUM:
Gemiddeld aantal chemicaliën: 250
Meest zorgwekkend:
Benzaldehyde
Mogelijke bijwerkingen:
Irritatie aan mond, keel en ogen, misselijkheid, verstoringen in hormoonhuishouding.

De perfecte opslagplaats voor alle giften is je vetplaatsen: je buik, je borsten, je bovenbenen.

Dit kan ook anders. U heeft het al in de vitrine kunnen zien staan. We hebben sinds de laatste maand niet alleen voedingssupplementen om onze gezondheid te bevorderen, maar nu ook huidverzorgingsproducten. Vanaf dat we met Unique Wellness waren gestart zijn we al op zoek geweest naar een eerlijk, gezondheid bevorderend product voor dagelijks gebruik. Eindelijk hebben we dan ons product gevonden.

LR Health & Beauty Systems

Dit bedrijf heeft zowel producten voor inwendig als voor uitwendig gebruik. De producten zijn allen ZONDER PARABENEN! Dat was voor mij erg belangrijk. We hebben al een aantal mensen met huidproblemen erg blij kunnen maken met deze producten. Zo is alleen de 'emergency box' al goed voor:

- Eigenlijk is dit alleen al een algemene EHBO box
- Verzorging van kleine wonden (snijwonden bij scheren, brandwonden etc)
- Kan gebruikt worden als aftershave
- Verzorging van gevoelige, geïrriteerde of geschaafde huid

- Verzachtend bij keelpijn en helpt kikker in de keel oplossen
- Efficiënt voorbehandelen van luizen
- Helpt tegen wratten
- Verzorgen van open wondjes bij sommige diabetici
- Behandeling van psoriasis
- Het kalmeren van zware benen
- Het wegnemen van huidschilfertjes (op hoofd)
- Insectenbeten, tegen de jeuk hiervan
- Ook voor babies tegen rode geïrriteerde billetjes, door anti-bacteriële en anti-schimmelwerking
- Allergieën en eczeem
- Behandelen van eelt (scheuren / kloven in eelt)
- Behandelen van oorontstekingen
- Behandelen van bloedingen van tandvlees, abces, aften
- Behandelen van acne
- Behandelen van koortslip
- Etc



Ik heb het tijdens mijn verschillende therapievormen al bij een aantal mensen mogen uitproberen en de resultaten zijn echt verbluffend te noemen. Ik ben zelf erg blij met het product. Het hoofdbestanddeel van de meeste producten is ALOE VERA. Over deze plant hoeft eigenlijk niet veel meer te worden gezegd. Het heeft zijn gezondheid bevorderende werking al lang bewezen. Er is echter wel een verschil tussen het ene aloe vera product en de aloe vera van LR. Bij vele producten wordt de plant geperst waarbij ook de giftige stof (vlak onder de harde oppervlakte van de plant) meegenomen wordt in de verwerking van het product. LR fileert echter deze giftige laag en gebruikt echt alleen de binnenste, heilzame substantie om hun producten te vervaardigen.

We besteden maandelijks gemiddeld € 150,- aan verzorgingsproducten met een gezin. (uit onderzoek gebleken). Waarom dan niet voor een product wat je gezondheid bevordert in plaats van ondermijnd. Bovendien kan je op verschillende manieren aan deze producten komen en soms met hele leuke kortingen. Ook bij Unique geven we elke maand kortingen. Dat doen wij echter niet zelf ☺, maar **LR** heeft elke maand nieuwe aanbiedingen. Houd deze dus in de gaten. Er ligt elke maand een **LR-World** waarin alle aanbiedingen staan aangegeven.

Meer weten over de producten van LR Health & Beauty Systems?

Op zaterdag 29 september geven we hier bij Unique een presentatie over

- **LR LIFE TAKT:** verzorging van binnen
 - o Daily essentials
 - o Vital care: vitaal ouder worden
 - o Body Mission
 - o Mental Power: Prestatiekracht voor elke situatie; om uw geheugen even een boost te geven. Zowel voor jong als oud. Dus ook bij examens een steuntje in de rug
 - o Seasonal Support: ondersteuning in elk seizoen
 - o Pro Activity: beweging in elke levensomstandigheid; stijve, stramme spieren en gewrichten worden ondersteund
- **LR ALOE VIA:** verzorging van buiten

o Special care	o Body Care
o Oral care	o Baby Care
o Hair care	o Sun care
o Men care	o Face care



Er zijn nog veel meer producten van dit bedrijf, maar we spitsen het dit keer op deze productlijnen.

Al het andere kunt u wel hier bestellen. Zie hiervoor de catalogus op de tafel.

Misschien ook al leuk om Sinterklaas en/of kerstcadeautjes te verzamelen ☺. Of als bedrijf je kerstgeschenken pakket met deze producten samen te stellen. Er is voor iedereen wel iets te vinden.

Ik wil hierbij ook nog even aantippen dat je deze producten (voor eigen gebruik) met **40% korting** kunt krijgen. Wilt u weten hoe? Kom dan naar de informatiebijeenkomst.

De LR aanbiedingen van de maand september staan in LR World. Een aantal voorbeelden staan in de vitrine

SEPTEMBER AANBIEDINGEN

Artikelnr	pagina	Productnaam	aantal	bedrag p/stuk	bedrag totaal
80730	15	Aloe Vera Drinking Gel (3x) + Pro Balance		ipv 114,49	nu 94,99
20318	91	Baby face & Body Lotion + Baby Washlotion & Shampoo + Protaction Creme		ipv 35,97	nu 23,99
20424	89	scheerschuim of scheergel + After Shave Balsem + Anti-Stress Creme		ipv 43,97	nu 29,99
20425					

Meer weten over deze mooie ALOE VERA producten van LR?

kom dan langs bij de informatiebijeenkomst bij Unique Therapie / Unique Fitnesscentrum Anemoonstraat 5 1541AS Koog aan de Zaan

Op zaterdag 29 september

Van 14.00 – 16.00 uur. Inloop vanaf 13.30 uur

Sprekers:

Hans van Gestel en Sja'ko Visser



Ik heb interesse in de informatiebijeenkomst betreffende LR Producten en schrijf me hierbij in voor zaterdag 22 september

Naam:

Tel.:

e-mail

Er zijn veel mogelijkheden met dit bedrijf.