

NYHEDER

Juli 2010

Ferielukket på kontoret

Kontoret og butikken holder ferielukket fra mandag den 19. juli til og med mandag den 26. juli. I denne periode er det ikke muligt at få instruktioner og prøvetimer, og der vil kun være adgang for medlemmer med et gyldigt kontingent. Alle træningshold vil naturligvis køre som sædvanligt.

Ny hjemmeside

Vi er ved at få udarbejdet en ny hjemmeside, hvorfra kontingentsalg, booking, bersættelse og opsigelse kan foretages. Hertil kommer en nyhedsbrev funktion, så du automatisk kan få tilsendt vores nyheder pr. e-mail. Hjemmesiden forventes færdig ved udgangen af juli.

Ny trænerordning fra august

Fra 1. august forbedres servicen i Sundhedscenter Bornholm, idet vi ønsker at tilbyde dig bedre opfølgning og kontrol med dit træningsprogram således, at du sikres optimalt udbytte af din træning. Til dette formål har vi uddannet en række nye instruktører, der skal arbejde selvstændigt fra vores trænerkontor. Dette betyder samtidig, at alle instruktioner fremover udelukkende vil være brugerbetalte – optimal service kan ganske enkelt ikke dækkes af kontingentet, da dette udelukkende finansierer den almene centerdrift. Priserne vil naturligvis være ganske favorable, da de går direkte til trænerne. Trænergruppen udbyder programplanlægning, instruktioner, sundhedstjek, personlig træning, mv..

Gratis prøvetimer

Den nye trænerordning vil ændre opbygningen af en gratis prøvetime, hvor du kan se om vores center er noget for dig. Fra 1. august vil der ikke længere være en træner inkluderet, derimod vil en gratis prøvetime blot omfatte en times træning på egen hånd. Ønskes en træner tilknyttet prøvetimen betales den almene trænerpris. Gratis prøvetimer uden træner udbydes kun i kontorets åbningstid, og kræver tidsbestilling.

Automatisk kontaktservice

I forbindelse med den nye trænerordning kan du blive tilknyttet en automatisk kontaktservice, hvor vi kontakter dig, når det er tid til en programopfølgning og en samtale med din træner. Selve kontaktservicen vil være gratis, og du kommer kun til at betale for de trænerydelse, som du accepterer hver gang du kontaktes. Ved oprettelse i kontaktdatabasen påkræves dog et sundhedstjek og en trænersamtale, som udbydes til en samlet oprettelsespris.

Trænerpriser

Vi forhandler stadig priserne til den nye trænerordning, men de vil hurtigst muligt fremgå af prislisen og den nye hjemmeside.

Sen sommerfest i august

Fredag den 27. august gentager vi succesen fra sidste år, og afholder sensommer fest i Sundhedscenter Bornholm med fælles grill og spisning. Alle er velkomne, så medbring gerne venner, bekendte, familie, mv.. Så sæt kryds i kalenderen og find festhumøret frem. Tilmelding på kontoret.

Har du yderligere spørgsmål er du naturligvis velkommen til at spørge i receptionen.

På gensyn!
Sundhedscenter Bornholm

NYHEDER

Maj 2010

Ny holdplan fra den 17. maj

Fra mandag den 17. maj aktiveres den nye holdplan med sommerens holdtider. Der er skåret lidt ned på antallet af Spinning hold, da vi allerede nu kan se en væsentlig nedgang i deltagerantallet. BornFit, Boksning, Pilates, Boldtræning og Zumba Fitness har stadig stigende deltagerantal, og vi håber søgningen vil fortsætte hele sommeren. Så bare klø på!

Mere Zumba

Fra torsdag den 20. maj tilføjes holdprogrammet endnu en Zumba time. Flertallet har stemt på kl. 17:00 – 18:00 så vi håber naturligvis, at der er god opbakning til denne tid.

CrossFit bliver til BornFit

Betegnelsen CrossFit er et trademark, som vi desværre ikke må anvende her i centret. I stedet omdøbes holdene til BornFit, dog men fuldstændig samme indhold og opsætning.

BornFit logo T-shirts

I slutningen af maj vil det være muligt at købe en fed BornFit logo T-shirt, så vi rigtig kan promovere den nye rå og vildt effektive sportsgren.

Turbo Slank

I kan nå det endnu... Altså at smide 10 kilo inden badesæsonen ☺ Det kan gøres på kun 3 uger med vores nye TurboSlank koncept. Torsdag den 20. maj kl. 19:00 holder vi informationsmøde omkring denne nye slankesucces. Der vil desuden være mulighed for smagsprøver på de forskellige pulvertyper. Tilmelding på telefon 56 47 05 06 senest dagen før. Vi ses!

Har du yderligere spørgsmål er du naturligvis velkommen til at spørge i receptionen.

På gensyn!
Sundhedscenter Bornholm

NYHEDER

April 2010

Fitnessuddannelse

Den 13. april åbnes en ny uddannelse på Bornholm, der har til formål at uddanne fitnessinstruktører til fremtidig ansættelse i Sundhedscenter Bornholm. Uddannelsen skal dække et øget behov for instruktører, som vil opstå indenfor en nær fremtid, hvor Sundhedscenter Bornholm bl.a. iværksætter en ny procedure for kundeforholdene. Fitnessuddannelsen udbydes i samarbejde med Jobcenter Bornholm.

Spinning instruktører

I april sendes Jørgen og Pia på Spinning kursus i Frederikssund således, at alle vores instruktører er certificeret indenfor det originale Spinning koncept.

Turbo Slank

Der er kommet mange ønsker om ny holdstart indenfor det populære slankekoncept TurboSlank. Umiddelbart får vi dog ikke tid til holdstart i april, men maj måned skulle gerne kunne byde på et nyt hold således, at man kan smide 10 kilo på tre uger, inden sommeren for alvor melder sig. Mere herom snarest muligt.

Har du yderligere spørgsmål er du naturligvis velkommen til at spørge i receptionen.

På gensyn!
Sundhedscenter Bornholm

NYHEDER

Marts 2010

Ny holdplan

Fra 1. marts udvides holdplanen, som nu indeholder Spinning, Boksning, CrossFit, Pilates, Boldtræning og Zumba Fitness. Du kan således dyrke alle disse holdaktiviteter med ét kontingent. Rigtig god fornøjelse!

Fitnessmedhjælper

I marts måned har vi et nyt ansigt i fitnessafdelingen, hun hedder Toula, og skal hjælpe til med programplanlægninger og almen betjening på kontoret og i butikken.

Ferie

Kristian holder ferie fra den 10. til den 25. marts, og der vil således ikke være mulighed for kostvejledninger i denne periode. Administrationen vil også være begrænset til mailbesvarelser 1-2 gange om ugen.

Har du yderligere spørgsmål er du naturligvis velkommen til at spørge i receptionen.

På gensyn!
Sundhedscenter Bornholm

NYHEDER

Februar 2010

Årets slankekur – 10 kg på kun 3 uger?

Tredje hold i Sundhedscenter Bornholms nye slankekoncept "TURBO SLANK", starter med informationsmøde onsdag den 3. februar, kl. 19:30. Første undervisningsgang er mandag den 8. februar kl. 19:30, og forløber i alt fem mandage. Mød op til kurset og få mulighed for at smide 10 kilo på kun 3 uger.

CrossFit event

CrossFit er en ny og spændende træningsform, med fokus på funktionel og yderst intensiv motion. CrossFit har vundet stort indpas i USA og er hastigt ved at indtage Danmark. Lørdag den 13. februar kl. 14:00 – 16:00 afholdes CrossFit event i Sundhedscenter Bornholm, hvor alle har mulighed for at stifte bekendtskab med denne nye træningsstil. Tilmeldingslisten hænger i centret.

Ny holdplan med pilates

Så er det endelig lykket at få et par nye instruktører til holdmotion. Derfor kan vi fra den 1. marts iværksætte en ny holdplan, med et større holdudbud. Herunder tilbydes pilates samt en ny udgave af CrossFit og boksning. Hent den nye holdplan på nettet eller i centret.

Spinning kl. 19:30 udgår

Spinning holdene kl. 19:30 mandag og onsdag udgår permanent grundet manglende tilmeldinger.

Har du yderligere spørgsmål er du naturligvis velkommen til at spørge i receptionen.

På gensyn!
Sundhedscenter Bornholm

NYHEDER

Januar 2010

Nytårskuren – 10 kg på kun 3 uger?

Nytårets slankekur begynder allerede mandag den 4. januar, hvor vi tager hul på anden sæson af Turbo Slank, hvor man kan smide op til 10 kilo på kun 3 uger. Mød op til informationsmødet mandag den 4. januar kl. 19:30 og tilmeld dig årets mest effektive slankekur.

Januarkampagne – tjen gratis træning

Så er det tid til en spændende medlemskampagne, hvor alle vores medlemmer får mulighed for at optjene gratis træning. Hver gang du skaffer et nyt pbs-medlem i Sundhedscenter Bornholm, belønner vi dig med 1 måneds gratis træning – og der er intet loft på antallet af optjente måneder. Kampagnen kører hele januar. Hør mere herom i receptionen.

To nye løbebånd

I løbet af januar indkøbes der to ekstra løbebånd til vores maskinpark således, at vi nu kan tilbyde fire løbebånd og forhåbentlig minimal ventetid. De nye løbebånd er desuden forsynet med tv-skærm og touch screen.

Godt nytår alle sammen!

Har du yderligere spørgsmål er du naturligvis velkommen til at spørge i receptionen.

På gensyn!
Sundhedscenter Bornholm