

Beste sporters,

We schreven het maandagavond al: ook al moeten we onze deuren sluiten, we gaan jullie helpen! Samen blijven we in beweging. Hoe? Door heel veel online lessen en uitdagende challenges in onze online studio met jou te delen. En ook al is het niet fysiek, maar ook online blijven we jou aanmoedigen om het maximale uit jezelf te halen. Juist nu.

In deze online studio vind je een groot en afwisselend aanbod aan trainingen en natuurlijk kun je daar tot 1 februari 2021 gratis gebruik van (blijven) maken. Heb je de MyWellness-app nog niet gedownload, dan kun je dat alsnog doen zodat je thuis onze trainingen en work-outs kunt volgen. Heb je hulp nodig bij het downloaden van de app of vind je het lastig om de juiste training te vinden, neem dan contact (055-5433266 / info@tentiesport.nl) met ons op zodat we je kunnen helpen.

### **Gevarieerd aanbod, van ontspannen work-outs tot uitdagende challenges**

In onze online studio staan al heel veel lessen die je on demand kunt volgen – en natuurlijk breiden we dit aanbod de komende tijd nog verder uit. Om jou uit te blijven dagen, komen er elke werkdag vier nieuwe trainingen van 30 minuten bij; dat is 120 minuten aan nieuwe work-outs per dag! Van yoga tot kracht en van conditie tot meer specifieke trainingen: wij dagen je graag uit en natuurlijk kun je deze trainingen ook heel goed met elkaar combineren. En in het weekend? Dan komen er speciale, verrassende en uitdagende challenges... Welke dat zijn en wat je moet doen? Login en doe mee!

### **Over de MyWellness-app en wat goed is om te weten**

Onze on demand-lessen vind je door in de app op de foto te klikken; je komt dan op een vervolgpagina waar je vervolgens drie onderdelen kunt selecteren:

1. Recent toegevoegde lessen: hier vind je de vijf nieuwste lessen en trainingen.
  - Klik op het pijltje om alle filmpjes te kunnen zien; deze staan op datum waarop ze geplaatst zijn;
  - Via de filter-knop onderaan, kun je zoeken op een bepaalde les of instructeur.
2. Populaire lessen: hier vind je de vijf trainingen die het meest gevolgd zijn.
  - Klik op het pijltje en ontdek welke trainingen het meest gevolgd zijn.
3. Lessen op categorie: hier vind je per training de online lessen.
  - Klik op één van de vijf foto's om per categorie alle online lessen te vinden:
    - Circuittrainingen: body shape en core
    - Dansen: sh'bam
    - Functionele trainingen: grit, conditie én vanaf 1 januari de 20-dagen-challenge
    - Kracht: body pump
    - Yoga: body balance, yin yoga en yogalessen

### **Trainingsschema voor thuis**

Ben je gewend om bij ons te trainen, maar wil je dit nu thuis gaan doen? Wij maken graag een persoonlijk trainingsschema waar je thuis mee aan de slag kunt. Bel (055-5433266) of [mail](#) ons met jouw vraag en samen met jou maken we een schema op maat. Het is helaas niet mogelijk om materiaal van ons te lenen, maar we geven je graag tips wat je als alternatief voor bijvoorbeeld dumbbells kunt gebruiken.

Uiteraard volgen wij de ontwikkelingen op de voet en houden we je op de hoogte van eventuele wijzingen. Dit doen we zowel via onze nieuwsbrief als via [onze site](#), [Facebook](#) en [Instagram](#). Heb je vragen over deze brief, wil je weten wat je verder nog kunt doen om 'in shape' te blijven of wil je iets met ons delen, laat het ons dan weten. We zijn zowel telefonisch als per mail bereikbaar om jou verder te helpen.

Tot slot: blijf gezondheid, wees lief voor jezelf én voor elkaar. We gaan jullie missen, maar gezondheid gaat voor alles. We 'zien' je natuurlijk graag bij één van onze online lessen of challenges.

#staysafe #stayhome #stayhealthy

Met hartelijke groet,

Danny, Danny, Wilco  
& team Ten Tije sport & wellness beleving