

Oktober Borstkankermaand

Uiteraard besteden we in onze clubs ook dit jaar weer aandacht aan borstkanker. Wereldwijd zet Curves zich in om geld op te halen voor dit goede doel. Afgelopen april liep oprichtster Diane Heavin samen met Olivia Newton-John – zelf een ex-borstkanker patiënt – 228 km in ‘The Great Walk to Beijing 2008’. Samen met de Amerikaanse Curves Clubs haalden ze zo meer dan 2 miljoen dollar op!

Dit geld komt ten goede aan het Olivia Newton-John Cancer Centre. Ook in Nederland staan we stil bij Curves leden die zelf of in hun omgeving zijn geconfronteerd met borstkanker. Nieuwe leden die zich in de periode 6 tot 11 oktober inschrijven bij Curves betalen geen begeleidingskosten maar doen een donatie van € 25 aan de Stichting Pink Ribbon. Bovendien wordt er eind oktober in iedere club een ‘Girls Night In’ avond gehouden waar je samen met je vriendin(nen) naartoe kunt gaan. Op deze spetterende avond vol verrassingen kun je kennismaken met LivAid: een product ontworpen door Olivia Newton John herself, waarmee je maandelijks je eigen borsten kunt controleren. Alle inkomsten die voortkomen uit deze acties komen ten goede aan de Stichting Pink Ribbon.

Pink Ribbon
aandacht voor borstkanker



Van de redactie

Goed nieuws: Curves groeit stevig door in Nederland! De afgelopen maanden zijn er weer vier nieuwe vestigingen geopend en daarmee komt het aantal Curves Clubs op 47 te liggen. Eind van het jaar hopen we de 50ste club draaiende te krijgen. Heb jij interesse in een eigen club of ken je een ondernemende vrouw in je omgeving die misschien een franchise Curves wil openen? Kijk dan op www.buycurves.nl voor meer informatie.

Training tips..... Ab/Back

Dit toestel werkt aan je grote buikspieren en de erector spinae (loopt van je nekwerfels helemaal naar je heiligbeen).



1.
ga stevig in het toestel zitten en pak de handgrepen stevig vast.

2.
zet je voeten losjes op de vloer en hou je armen stijf (niet blokkeren)

3.
adem uit terwijl je snel naar voren buigt, trek aan de stang, adem in en buig naar achteren tot je rug de leuning raakt

Tips voor de juiste houding!
v vermijd een ronde rug door je buikspieren aan te spannen
v laat je hoofd niet lager zakken dan je hart
v stop je voeten niet achter de steunen

‘Curves Quest Uitdaging’

Doe jij mee aan de Curves Quest Uitdaging? Dan motiveert het jou misschien extra als je weet dat je in aanmerking kunt komen voor de landelijke ‘Curves Quest Overwinnaar 2008’ titel. Win je, dan ontvang je een leuke prijs van Curves Holland en we vermelden dit uiteraard in de nieuwsbrief.



Succesverhaal.....

100ste keer Curves!

Vandaag was het dan zover: de honderdste keer Curves. Samen met mijn vriendin Maureen ben ik in 2007 begonnen. In het begin was ik nog wel sceptisch, maar al snel helemaal niet meer. Er wordt lekker gelachen, het verveelt nog steeds niet en ik voel me er erg goed bij. Ik ben bijna 10 kilo kwijt, mijn vetpercentage is naar beneden en ik heb al heel wat centimeters rondom verlo-

ren. We zijn verenigd op de muur, naast de andere 100-sten. Dames van Curves Twello, bedankt voor de support, de opbeurende, soms strenge maar rechtvaardige aanwezigingen en voornamelijk de gezelligheid! Op naar de 200ste keer!

Silvia

Nadenkertje.....

Als vrouw lijkt je over een DNA te beschikken waardoor je altijd eerst aan anderen denkt. Je bent daar vaak zo druk mee, dat er voor jezelf geen tijd meer is. Een gezegde luidt: 'Wie zichzelf constant wegeijfert, voelt zich uiteindelijk een nul'. En dat is toch wel het laatste wat je wil, jezelf tot een nul

bestempelen? Tijd voor verandering! Geef vanaf vandaag jezelf prioriteit: train je rondjes bij Curves, zorg dat je gezond blijft en zet dat boven op je lijstje van dingen die moeten gebeuren. Want uiteindelijk ben jij het eerste steentje in de dominolijn. Als jij valt, gaat de rest vanzelf mee.

Recepten.....

Hou de zomer vast met deze lekkere bosbessen smoothie Bessen zijn rijk aan vezelstoffen, bevatten veel vitamine C en bevatten weinig calorieën.



Ingrediënten:

- 250 ml verse of diepvries bosbessen (of andere woudvruchten)
- 15 roze 1 theelepel vers limoen-sap
- 1 theelepel limoenrasp
- Klein beetje zoetstof of 2 theelepels poedersuiker
- 250 ml koud water
- 250 ml ijsgruis

Doe alle ingrediënten in de blender en mix ongeveer 30 seconden tot een glad mengsel. Giet in een mooi glas en geniet!

125 calorieën, 1,0 gr vet, 2 gr proteïnen, 32 gr koolhydraten en 6 gr vezels.

Wist je dat.....

... je bij je club een reispasje kunt aanvragen. Hiermee kun je overal ter wereld waar een Curves club zit kosteloos trainen. Elly en Dora, twee Curves leden uit Wijchen, waren dit jaar op vakantie in Italië. In het Toscaanse plaatsje Montecatini maakten zij hun vertrouwelijke rondje op de toestellen!



Bon voor 1 week gratis trainen

Nodig je vriendin uit bij Curves. Wil jij je vriendin graag kennis laten maken met Curves? Met deze bon kun je haar uitnodigen voor een gratis rondleiding én figuur-analyse in je eigen vertrouwde Curves club!

Begin nu en ontdek dat je kunt werken aan een betere conditie en verstandig gewichtsverlies. Bij Curves krijg je alle steun om het beste uit jezelf te halen.

Deze pas geeft recht op 1 week **GRATIS** sporten

De gratis week kan bij het eerste bezoek worden benut of worden ingewisseld tegen een speciale korting op het lidmaatschap. Niet geldig in combinatie met andere aanbiedingen. Alleen geldig bij deelnemende vestigingen. Alleen voor nieuwe leden.

Kijk op www.curves.nl voor een locatie bij jou in de buurt.

Curves