

## Slender You salon Joy



Bewegen en Genieten



### **Inleiding**

Deze keer een andere lay-out. We hebben een aantal klanten gevraagd naar hun ervaringen met Slenderen en Famen. In hun enthousiasme hebben ze allendrie een bijzonder positief en leuk verhaal aangeleverd. Ik stond voor de keuze om deze verhalen te verdelen over drie nieuwsbrieven, maar heb ervoor gekozen deze verhalen in één keer te plaatsen in deze nieuwsbrief. Het gevolg hiervan is wel dat de nieuwsbrief deze keer ook wat langer is ☺. Natuurlijk wil ik Chantal, Nellie en Jeanette bedanken voor hun bijdrage.

Verder in deze nieuwsbrief kan ik melden dat het weer gelukt is om mooie sieraden en tassen met bijbehorende pasmina's (sjaals) in te kopen.

Ook deze keer weer een leuke actie voor wat betreft het aanmelden van nieuwe klanten.

Je kan goed merken dat de dagen weer langer worden. De bomen beginnen weer uit te lopen en dit geldt ook voor de vroege voorjaarsbollen. Voor mij een teken om de wintersfeer in de salon te vervangen door elementen van het voorjaar.

Dit betekent verder dat ook de presentatie weer aangepast is, ik hoop dat de informatie die hierop staat weer een aantal nieuwtjes voor jullie oplevert, waarmee je je voordeel kan doen.

Els

### **Nieuwe Sieraden en Tassen**

De vitrine is weer aangevuld met de nieuwe collectie sieraden van Squadra Blu, deze hoogwaardige, handgemaakte sieraden worden stuk voor stuk met de hand vervaardigd uit messing en afgewerkt in een zilveren finish, waarbij elk sieraad dezelfde aandacht krijgt voor vormgeving en kwaliteit.

De gebruikt materialen zijn nikkelvrij. De verwerkte stenen, kunststoffen en Swarovski stenen, zijn van een hoge kwaliteit zodat een lange levensduur is gewaarborgd.

Via een andere leverancier heb ik de voorraad sieraden verder aangevuld met (zilveren) hangers van (half)edelstenen en mineralen. Bij de keuze voor het type en vormgeving heb ik geprobeerd rekening te houden met de smaak en voorkeuren van onze klanten.

Ditzelfde principe pas ik ook toe bij het inkopen van de tassen van het bekende merk Bullagi.

Op één van de beurzen waar ik regelmatig kom, liep ik tegen een (beperkte) voorraad *Pasmina's* aan van een mooie kwaliteit. Deze pasmina's bestaan uit 80% wol en 20% zijde en zijn heel leuk te combineren met de tassen van Bullagi.

De verwachting is dat pasmina's de eyecatcher van deze zomer worden, vandaar dat ik jullie in de gelegenheid wil stellen er nu al één aan te schaffen. Ik wil hierbij wel aangeven dat de voorraad beperkt is en dat extra inkopen helaas niet mogelijk is.

### **Actie nieuwe klanten**

Periodiek hebben wij acties om nieuwe klanten te werven. Hierbij geven wij vaak korting op het eerste nieuwe abonnement. In het kader van 'voor wat – hoor wat' wil ik bij deze actie onze bestaande klanten dit voordeel geven.

Dit voordeel bestaat uit:

- een gratis zonnebankkaart (8 sessies) of
- een gratis Fame-abonnement voor 1 maand of
- 50% korting op je huidig abonnement.

Het enige dat je ervoor moet doen is een vriendin, buurvrouw, moeder, zus en/of dochter te vragen of zij ook willen gaan Slenderen/Famen.

Nemen zij na de gratis proefles, een abonnement bij ons, dan is het voordeel voor jou. Om dit tastbaar te maken kan je een gratis vriendinnenbon meenemen. Mocht je drie of meer nieuwe klanten aanbrengen dan heb ik een speciaal (extra) cadeau voor je in petto.

### **Nieuws van:**

Hallo allemaal, ditmaal een stukje van mij, Louise. In 2006 vroeg mijn vriendin of ik zin had om mee te gaan Slenderen. "Slenderen? Nooit van gehoord." was mijn antwoord. Zij was pas begonnen en had een vriendinnenbon. Ik ben met haar meegegaan en nooit meer weggegaan. Wat vond en vind ik Slenderen leuk en heerlijk om te doen. Door de banken en ook de daarbij behorende oefeningen heb ik veel minder last van mijn rug- en knieklachten. Ook kan ik mij veel beter ontspannen (wie mij wel eens heeft zien Slenderen weet wat ik bedoel 😊 ) Sinds 1 april 2010 werk ik met veel plezier in deze salon. Het werk is leuk. Dat komt door het contact met jullie. Maar ook doordat ik zie dat door het Slenderen/Famen ook bij jullie lichamelijke klachten verminderen of zelfs verdwijnen. Tevens is het leuk om te merken dat sommige van jullie tijdens hun uurtjes Slenderen nieuwe kennissen/vriendinnen hebben gekregen.

Ik wens iedereen nog veel "Slenderplezier".

### **Gratis Reclame**

Heb jij (of je man/partner) een eigen bedrijf, dan kan je **gratis** reclame maken op onze presentatie. Dit betekent dat de naam van jullie bedrijf 5 dagen in de week bekeken wordt door onze klanten. En wie weet zit hier wel een potentiële klant voor jullie bij. Het enige dat je moet doen is een sheet/dia opgesteld in PowerPoint, via de mail aan te leveren. Eventueel is het mogelijk dat wij voor jullie de dia maken. Neem hiervoor contact op met één van onze gastvrouwen.

### **Burgemeester de Bruinelaan op de schop!:**

Het is al een paar jaar bekend, maar nu is er een voorlopige planning afgegeven. In het 4<sup>e</sup> kwartaal van dit jaar zal begonnen worden met de renovatie en herinrichting van de Burg. de Bruinelaan. Voor zover bekend zullen de werkzaamheden duren tot het 4<sup>e</sup> kwartaal van 2016. Niet alleen het wegdek wordt vervangen, maar ook de riolering en er worden voorzieningen getroffen voor het toekomstgericht beter beheersen van de afvoer van (hemel) water en grondwater. Ook zal de Burg. de Bruinelaan qua inrichting (weg/parkeerplaatsen) flink aangepast worden.

Dat dit op één of andere wijze overlast zal gaan geven, dat staat zeker vast. In welke mate en wanneer, daarvan zullen we jullie via de nieuwsbrief op de hoogte stellen.

### **Schoonheidsspecialiste:**

Door een aantal aanpassingen, is het niet meer nodig dat een de administratieve werkzaamheden in het kantoortje achter in de salon moeten plaatsvinden. Aangezien ik vaak de vraag krijg naar een schoonheidsspecialiste en/of masseur, wil ik de vrijgekomen ruimte hiervoor beschikbaar stellen. Heb je interesse of weet je iemand die extra ruimte/klandizie goed kan gebruiken, neem dan even contact op met mij.

### **Mijn ervaring met Slenderen / Famen:**



**Chantal Witjes**, ( 1949 ) is klant bij ons sinds juli 2005, en komt 1 x per week Slenderen en Famen.

Hoe maakte zij kennis met het Slenderen? Chantal: ' ik had een vriendin die hier al kwam om te Slenderen, en zij gaf me een vriendinnenbon. Toen ben ik met haar meegegaan om eens te proberen. Dat beviel heel goed en sindsdien kom ik hier, ik ben nog nooit ergens zo lang lid gebleven.. '.

Wat zijn haar ervaringen met het Slenderen en Famen? 'Ik kan hier beter en meer bewegen zonder inspanning, en dat is voor mij fijn, ook omdat ik rekening moet houden met mijn hartklachten. Met de famestoelen gebruik ik toch weer andere spieren, het is net dat beetje extra wat ik erbij kan doen. Ik vind het prettig dat je een combinatie-kaart kan nemen samen met Slenderen wat ook voordeliger is en het kwartier extra is qua tijd ook goed te doen.

Daarbij kom ik ook om lekker te ontspannen en je hebt meteen ook sociaal contact met de andere klanten, dat is echt gezellig. Ik vind het heerlijk ! Bovendien waardeer ik zeer het competente en vriendelijke personeel.'



**Nellie Gerritsen** (1959) is al heel lang klant bij ons in de Slendersalon (sinds sept 2004). Naast nog een regelmatig bezoek aan een fysiotherapeut, komt zij 2 x per week Slenderen en Famen. Nellie: 'Ik heb altijd al last van mijn rug gehad, toen ik 40 jaar was is er een hernia geconstateerd. Ik ging met mijn foto's naar de orthopeed en deze vertelde mij dat ik vanwege mijn slechte rug niet geopereerd kon worden en dat ik er maar mee moest leren leven. Ook de manueel therapeut kon niks aan mijn klachten doen, ik kon nog niet eens op de behandelbank liggen.

Hij heeft mij naar de pijn poli in Rotterdam gestuurd.

Na verschillende injecties die niet hielpen zijn in mijn onderrug de zenuwen (waardoor ik zoveel pijn voelde) door gebrand. Daarna moest ik herstellen en kon de manueel therapeut weer aan de slag. Dit proces heeft 1 jaar geduurd- voordat ik weer goed kon lopen en dat de pijn redelijk te handelen was. Toen zijn we op zoek gegaan of er iets was waarbij ik niet te veel mijn rug belastte en waarbij toch mijn spieren getraind werden en toen kwam ik bij de Slendersalon terecht.

2 jaar geleden was ik op controle bij de neuroloog, hij was verbaasd hoe ik liep en bewoog als hij naar mijn medisch dossier keek. Met behulp van de fame toestellen merk ik dat ik meer kracht heb in mijn nek en arm en rug spieren. Ik ben behoorlijk sterk geworden met tillen en andere bewegingen. Zelf vind ik het fijn dat je er meer voor moet werken en dat je de stoelen kan aanpassen naar een zwaarder niveau.'

**Jeanette van Klinken**, 3 jaar geleden besloot ik om te gaan Slenderen. Voorheen ging altijd op maandagmiddag bewegingsoefeningen doen bij een vereniging. Ivm met huidige werk (in de zorg) was dit niet meer haalbaar, ik moest meestal op maandag werken.

Na twee jaar ging ik dit echt merken, ik kreeg zere armen en mijn nekspieren kwamen helemaal vast te zitten. De fysiotherapeut gaf de doorslag, en die adviseerde mij om te gaan Slenderen. Ik ben dit echt gaan doen omdat dit beter past bij mijn levensstijl. Ik hou echt niet van sportscholen, maar van bewegen en gezellig met elkaar kletsen, of lekker ontspannen niets zeggen. Dit is in de Slender You Salon echt mogelijk.

Het eerste jaar heb ik veel geslenderd, mijn klachten verdwenen als sneeuw voor de zon. Omdat Slenderen mij een beetje veel tijd kosten ben ik gaan Famen. Hier ben ik nog enthousiaster over, omdat ik merk dat mijn spieren sterk zijn geworden.

Bijna twee jaar geleden ben ik geopereerd aan Hallux Valgus aan beide voeten, zodra ik wat mobiel werd ben ik naar de salon gestrompeld om weer zo snel mogelijk mobiel, soepel uit de verf te komen. De banken hebben mij weer soepel gemaakt. Dank je wel.

Wat ik ook zo bijzonder vond was dat in de winter van 2011/2012. Ik had mijn schaatsen onder gebonden en dacht; o, ja de eerste slagen zullen wel even wennen zijn, maar nee hoor ik reed zo weg en heb uiteindelijk nog een molentocht gereden van 50 km Ik kan iedereen aanraden om deze manier van bewegen te blijven doen, mits dat mogelijk is. De fysiotherapeut? die zie ik nooit meer!