

Aquasport en Balance nieuwsbrief 15-03

Hallo allen,

Hier is dan de 3e nieuwsbrief alweer!

Met daarin;

- lestijden rond mei vakantie
- Amsterdam Swim city 2015
- betaling lesgeld
- wat te doen bij griep
- welke les en/of materialen ziet u graag een keertje terugkomen?
- Facebook pagina
- regels zwembad

Lestijden rond meivakantie

De komende week 28-30 april is er gewoon les!

Deze staat helemaal in het thema 👑 Kings & Queens 👑

De 1e week van mei hebben we mei vakantie en is er geen les!

Zaterdag 9 mei starten we weer met de lessen!

12 en 13 mei is er dus gewoon les!

Donderdag 14 mei is het Hemelvaartsdag en is er geen les!

Inhaallessen voor deze dag zijn als volgt:

- AquaSlimFit lessen kunnen ingehaald worden in Breezand (zie rooster Breezand)
- Aquasportles kunt u inhalen op woensdag 13/20 mei 20.00-20.45 uur
- AquaBootcamps inhalen op zaterdag 9/16 mei in Breezand of in overleg op dinsdag 20.45-21.30 uur

Amsterdam Swim City

Zondag 6 september is het zover! De ***Amsterdam Swim City 2015***

Ik duik met vele andere de Amsterdamse grachten in voor de **Stichting ALS**

Met deze actie vragen alle deelnemers en de organisatie aandacht voor de ziekte ALS en brengen wij gezamenlijk geld bij een voor onderzoek naar deze meedogenloze ziekte!

Wilt u bijdragen aan het onderzoek en mij sponsoren?

Heel graag !!

Wij zijn blij met elke donatie!!

Via onderstaande link komt u op mijn profielpagina van Amsterdam Swim City

Via deze link en Facebookpagina ***Aquasport en Balance*** kunt u ons volgen.

Wij houden u daar op de hoogte van alle voorbereidingen naar zaterdag 6 september toe!

<http://www.amsterdamcityswim.nl/deelnemer/desireesmits/>

Namens Stichting ALS héél erg bedankt voor uw bijdrage!!

Informatie over ALS

MND ofwel ALS Motor Neurone Disease (MND) is de verzamelnaam voor spierziekten die de zenuwcellen aantasten.

Deze zenuwcellen sturen de spieren aan, maar sterven langzamerhand af. Amyotrofische Laterale Sclerose (ALS), Progressieve Spinale Musculaire Atrofie (PSMA) en Primaire Laterale Sclerose (PLS) zijn spierziekten die onder MND vallen. Hoewel MND de verzamelnaam voor deze ziektebeelden is, wordt ALS het meeste gebruikt in de volksmond.

Ga door met mijn strijd

Amyotrofische Laterale Sclerose (ALS) was tot voor kort een onbekende ziekte. Door inzet van de campagnes "Ik ben inmiddels overleden" en "Ga door met mijn strijd" staat ALS in Nederland op de kaart. De naamsbekendheid steeg van 20% in 2011 naar ruim 90% begin 2014.

Wat is ALS

ALS is een dodelijke zenuw- spierziekte en komt in Nederland bij 1500 personen voor. Jaarlijks komen er helaas 500 patiënten bij en overlijden er 500 personen aan de gevolgen van deze ziekte. De oorzaak van ALS is onbekend en een geneesmiddel is niet voorhanden. Hoop op een toekomst - met een gemiddelde levensverwachting van 3 tot 5 jaar na diagnose - is er voor deze 1500 patiënten nog niet. Er is maar één manier om ALS de wereld uit te helpen: wetenschappelijk onderzoek. Stichting ALS Nederland werft fondsen voor onderzoek naar de oorzaak van ALS en heeft een duidelijke focus op de kwaliteit van leven en zorg van de ALS-patiënt. Er is immers nog veel wetenschappelijk onderzoek nodig om een oorzaak en vervolgens een behandeling te kunnen vinden voor deze genadeloze ziekte. Voor meer informatie over ALS: <http://www.als.nl/wat-is-als>

Stichting ALS Nederland

Stichting ALS Nederland is in 2005 opgericht uit een fusie van drie organisaties: Stichting ALS Onderzoekfonds, Stichting Valscherm en de Stichting ALS Centrum Nederland. Stichting ALS Nederland stelt zich de volgende doelen: het bevorderen van wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaak en behandeling van ALS, de verbetering van de kwaliteit van zorg en leven van de ALS patiënten en tot slot het creëren van meer bekendheid en begrip voor ALS.

Onze missie is: ALS op de kaart, ALS van de kaart...!

VECHT MEE TEGEN EEN GENADELOZE ZIEKTE EN DONEER OP EEN ZWEMMER OF DOE MEE MET DE AMSTERDAM CITY SWIM!

Stichting ALS Nederland, Koninginnegracht 7, 2514 AA Den Haag, T: 088-6660333, W: www.als.nl

Sporten en griep: Wat te doen?

Ook in t zwembad tijdens t Aquasporten merken we dat de griep alweer heerst!!

Wanneer mag je nu wel of niet sporten?

Niet sporten bij koorts, zware spierpijn en verhoogde hartslag in rust wordt sporten afgeraden!!

Trainen met griep/koorts onder de leden is gevaarlijk.

Je immuunsysteem is verzwakt en je lichaam heeft alle energie nodig om beter te worden! Rust nemen dus en niet trainen!! Ook nadat de koorts is gezakt en je je beter voelt heeft je lichaam een paar dagen rust nodig om te herstellen! Het is dus verstandig om je temperatuur te meten voor je koorts verlagende medicijnen gebruikt!

Wel sporten

Anders dan griep kun je met verkoudheid en zonder koorts wel trainen maar doe dit dan wat minder intensief.

Vooraf in het zwembad kan t extra benauwd zijn als je verkouden bent en alles verstopt zit.

Bij veelvuldig hoesten wordt dit door inspanning verergerd. Verkoudheid/griep eruit zweten is dus af te raden!!!!

Regelmatig sporten verhoogt de weerstand!

Meer weten kijk dan op www.sportzorg.nl

Betaling

Heeft u nog niet betaald?!

Dan kunt u dit op onderstaande wijze voldoen. Betaling dient voor **02 mei** gedaan te zijn. U kunt voor of na de les gepast betalen middels een enveloppe met naam en adres en lestijd erop. U krijgt dan een bewijsje van ons retour!!

Bewaar deze goed!

U kunt het ook overmaken op

NL39 INGB 0006 1410 67

t.n.v. **D. Smits**

o.v.v. **Aquasportlessen**..... (en dan de maand)

Alle AquaSlimFit deelnemers krijgen de factuur toegestuurd per mail.

Welke les of materialen ziet u graag een keertje terugkomen?

Elke week geven wij weer een andere les met andere materialen. En elke les is met hetzelfde materiaal weer anders. Vaak reageren jullie hierop "dit was zo leuke les!", "Die les van vorige week met een bepaald materiaal, muziek of oefening vonden wij heerlijk" Daarop vaak de vraag of wij de materialen, les of oefeningen willen herhalen. De laatste week van dit seizoen willen wij dat graag voor jullie doen! Dus stuur ons een mailtje met daarin; je lestijd en wat je graag nog eens wilt terugzien in de les! en deze zijn dan terug te zien in de laatste week van t seizoen!!

Facebook

Aquasport en Balance kunt u ook volgen op onze Facebook pagina "**Aquasport en Balance**".

Daarop plaatsen wij wekelijks onze nieuwtjes. Met; wat we gaan doen in de les, of gedaan hebben, aquasport materialen, roosterwijzigingen, tips voor voeding, ademhaling, oefeningen, apps, vakantie, websites en natuurlijk alles over Amsterdam Swim City ed.

De moeite waard om deze regelmatig te bezoeken!

Let u nog even op het volgende :

Regelmatig hangen de hokjes vol met kleding en kan de groep voor of na u zich niet omkleden omdat er geen ruimte is!

U kleding en schoenen kunt u opbergen in de kluisjes. Laat u deze alstublieft niet hangen in de kleedhokjes, de groep voor of na u wil zich ook graag kunnen omkleden!

-Het zwembad gaat voor de 1^e les om 19.00 uur open.

Bent u in de 2^e les dan bent u vanaf **19.50 uur** van harte welkom in het zwembad dit ivm verstoring van de 1^e les -

Maak gebruik van de kaartjes uit het bakje **IN** en doe deze daarna in het bakje **UIT**.

Waardevolle spullen kunt u kwijt op de stoelen langs het zwembad of op de tafel.

Schoenen mogen niet in 't zwembad!

-Bidon of waterflessen kunt u langs de zwembadrand plaatsen om te gebruiken tijdens of na de lessen.

Eten is niet toegestaan in t zwembad.

Vergeet u niet te drinken na de les?! U heeft ongemerkt veel vocht in t water verloren.

-Shampoo of douchegel mag alleen gebruikt worden in douches bij de kleedruimtes!

-Bent u klaar met de lessen en aankleden checkt u even of u alles meeheeft?! Afval kan in de daarvoor bestemde prullenbakken.

-Kunt u een keer niet dan kunt u altijd inhalen op een andere tijd maar geef dit ivm de grote van de groepen even door!

We danken u vriendelijk voor u begrip.

De volgende nieuwsbrief komt voor de laatste les van dit seizoen uit

U kunt zich nu al opgeven voor de volgende 10weeks programma in september!

Tot in 't water!

Desirée Smits

Aquasport en Balance

www.aquasportenbalance.nl

aquasportenbalance@outlook.com

06-20493228