

## **Aquasport en Balance nieuwsbrief 15-04**

Hallo allen,

Hier is dan de 4e nieuwsbrief alweer!

Met daarin;

- laatste lesweek en 3 weken tot zomervakantie
- Aqua Bootcamp
- Jeans les
- welke les en/of materialen ziet u graag een keertje terugkomen?
- Amsterdam Swim city 2015
- vrijwilligers gezocht voor Amsterdam City Swim
- Facebook pagina
- betaling lesgeld
- regels zwembad

---

### **Aquasport laatste week t/m 4 juni**

Deze week is al weer de laatste les week van de reeks van 10 weken!

U kunt deze week nog inhalen op de volgende lestijden

dinsdag 19.15-20.00 uur en 20.00-20.45 uur

woensdag 20.00-20.45 uur

donderdag 20.00-20.45 uur

Daarna zijn er nog 3 weken Aquasporten tot de zomervakantie die wij graag door willen laten gaan

### **Aquasport dinsdag 8 juni t/m donderdag 25 juni**

dinsdag 19.15-20.00 uur en 20.00-20.45 uur

woensdag 20.00-20.45 uur

donderdag 20.00-20.45 uur

### **kosten**

1x per week € 15,-

2x per week € 20,-

per keer € 7,50

Graag willen wij van u weten of u deze 3 weken nog doorgaat en zoja welk lesuur!

U kunt zich opgeven via [aquasportenbalance@outlook.com](mailto:aquasportenbalance@outlook.com) of bellen/berichtje naar **06-20493228**

Zodat wij weten of de lesuren bij genoeg animo laten doorgaan of samenvoegen.

Daarna hebben wij de maanden juli en augustus zomervakantie!

We starten weer met Aquasporten op dinsdag 1 september

U kunt zich nu ook al opgeven voor de volgende 10 weken Aquasporten of AquaBootcamp na de zomervakantie!

---

### **AquaBootcamp Ooghduyne en Breezand**

Ook hier is de laatste week van de reeks 10 weken angebroken!

Inhalen kan de komende week op de Aquasporttijden of op zaterdag zwembad Den Kriek Breezand.

In zwembad Den Kriek te Breezand gaan we door t/m zaterdag 27 juni

zaterdag 6 juni is er les van 16.45-17.15 uur  
Op zaterdag 13 juni is er geen les in Breezand!!  
Overige zaterdagen is er les van 18.30-19.15 uur

In september is het mogelijk om de AquaBootcamplessen in Breezand qua tijd aan te passen  
De tijden zijn dan 18.15-19.00 uur of 17.15-18.00 uur  
Graag horen wij u voorkeur!

kosten 3 weken AquaBootcamp Ooghduyne  
€ 19,50

---

### **Jeans les**

De laatste week doen we altijd iets extra's, iets leuks

Dit keer een Jeansles oftewel spijkerbroek!!

De spijkerbroek mag oud of nieuw, lang of kort, wijd of strak zijn mits deze maar niet afzakt dan een riem om!

Draagt u nooit een jeans dan mag u ook een andere broek aandoen.

En nee het is niet veel zwaarder dan zonder broek!

Deze laatste week hadden wij u graag in spijkerbroek gezien!

---

### **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!!

Van de week hebben wij de *Dynapad* op verzoek nog een keertje gedaan! En deze werd weer erg leuk ontvangen!

---

### **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!!

## Vrijwilligers gezocht Amsterdam City Swim



### Amsterdam City Swim

Zonder vrijwilligers geen Amsterdam City Swim!

Ook dit jaar zijn wij weer op zoek naar vrijwilligers die de ACS mede mogelijk maken. WIL jij je steentje bijdragen? Dan nodigen we je graag uit voor onze vrijwilligersbijeenkomst op 15 juni a.s. om 19:00 uur op het Marine Etablissement Amsterdam. Let op! Je dient je hiervoor wel vooraf op te geven. Mail ons daarvoor op [vrijwilliger@amsterdamcityswim.nl](mailto:vrijwilliger@amsterdamcityswim.nl).

Tijdens de vrijwilligersavond kun je je voorkeur van werkzaamheden opgeven en geven we je een korte update over de Amsterdam City Swim!

### *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](http://www.als.nl)

## Betaling

Er zijn een aantal mensen die nog niet betaald hebben!!

Graag zouden wij deze week nog de betaling van u mogen ontvangen!!

U kunt dit op onderstaande wijze voldoen:

U kunt voor of na de les gepast betalen middels een envelopje met naam en adres en leestijd 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.*

---

## **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<sup>e</sup> les om 19.00 uur open.

Bent u in de 2<sup>e</sup> les dan bent u vanaf **19.50 uur** van harte welkom in het zwembad dit ivm verstoring van 1<sup>e</sup> 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 zomervakantie 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](http://www.aquasportenbalance.nl)

[aquasportenbalance@outlook.com](mailto:aquasportenbalance@outlook.com)

06-20493228

