



Aquasport en Balance nieuwsbrief 15-05

Hallo allen,

We gaan weer beginnen en hebben er weer heel veel zin in!!

Op dinsdag 1 september starten we weer met al onze lessen in t zwembad!!

Dus hoogtijd voor een nieuwsbrief! Met daarin;

- start nieuwe reeks Aquasport lessen
- Aqua Bootcamp
- Aqua Slim Fit
- donderdag 27 augustus Aquasporten voor ALS
- Facebook pagina
- nieuwe website
- betaling
- Sport- en spelmiddag voor mensen met een beperking in Schagen
- regels zwembad



Start nieuwe reeks Aquasportlessen

Vanaf **dinsdag 1 september** starten we weer met een nieuwe reeks Aquasport

Om overvolle lessen te voorkomen dient u zich van te voren op te geven voor de 10 weeksprogramma.

Zodat wij weten wie er waar en wanneer komt en wij niet voor de verassing voor een overvol bad van 40 personen staan!

Wilt u gezellig iemand meenemen voor een proefles? Geef dit dan door! U kunt dit doen door te mailen naar onderstaand mailadres of te bellen naar onderstaand telefoonnummer. Mailt u dan krijgt u van ons een bevestigingsmail zo dat u weet in welke les u bent ingedeeld. **Vol=vol**

Lestijden zwembad Ooghduyne Julianadorp

dinsdag

19.15-20.00 uur Aquasport

20.00-20.45 uur Aquasport

20.45-21.30 uur Aqua Slim Fit

Donderdag

19.15-20.00 uur Aqua Slim Fit

20.00-20.45 uur Aquasport

20.45-21.30 uur Aqua Bootcamp

Lestijden zwembad Den Kriek Breezand

zaterdag

16.30-17.15 uur Aqua Bootcamp

17.15-18.00 uur Aqua Slim Fit

woensdag

19.15-20.00 uur Aqua Fit Kids

20.00-20.45 uur Aquasport

Kosten Aquasportlessen

10 weeks Aquasportprogramma

1x per week Aquasportles € 50,-

2x per week Aquasportles € 70,-

per keer € 7,50

Aqua Bootcamp

In januari zijn wij in zwembad Den Kriek Breezand gestart met een kleine maar enthousiaste groep deelnemers!

Er is nog plek! En 't tijdstip zorgt er voor dat u goed aan uw avond begint!

U kunt altijd een proefles meedoen om te kijken of u het wat vindt.

In Breezand maken wij gebruik van het hele zwembad dus ook het diepe gedeelte! Dit zorgt er weer voor vele nieuwe uitdagingen!!!



Durf jij deze uitdaging aan?!

Wat is Aqua Bootcamp?

Aqua Bootcamp is hard werken in 't water, uitdagend en afwisselend, afzien, diep gaan, samenwerken, doelmatig, kortom het beste uit jezelf willen halen!!

Aqua Bootcamp

- Verbetert je conditie
- Verbetert je longcapaciteit
- Vergroot je spierkracht
- Vergroot je zwemvermogen
- Zorgt voor een goede vetverbranding
- heeft weinig impact op de gewrichten

De warmte in combinatie met de opwaartse druk van het water en de oefeningen zorgen ervoor dat deze sport nagenoeg blessurevrij is en de kans op overbelasting van spieren en gewrichten zeer gering is. In het water is men namelijk gewichtloos, dus nauwelijks last van gevoelige gewrichten.

Wij maken gebruik van diverse materialen, gewichten, waterweerstand, zwemtechnieken en elkaar! En alle spiergroepen komen aan bod!

Voor wie is Aqua Bootcamp?

Het is voor de fanatieke sporter maar ook voor de beginner op zoek naar een nieuwe uitdaging! Een ieder wordt flink mee getraind op zijn eigen niveau!!

Ook mensen met overgewicht bewegen makkelijker in 't water en kunnen zo prima meedoen.

Weet u nog niet zeker of 't wat voor u is, geef u dan nu op voor een gratis proefles! Heeft u blessures dan raden wij u aan contact op te nemen met uw arts of therapeut of u hieraan kan deelnemen.

Let op tijd in Breezand is vervroegd!!!

waar: zwembad Ooghduyne te Julianadorp
donderdag 20.45-21.30 uur

zwembad Den Kriek te Breezand
zaterdag 16.30-17.15 uur

meenemen:

badkleding, handdoek, zwembril, eventueel badmuts

kosten AquaBootcamp

1x per week € 65,-

2x per week € 80,-

per keer € 8,50

Aqua Slim Fit Samen afslanken in 10 weken

Wil je binnen tien weken je overtollige kilo's kwijtraken? Op een verantwoorde manier en onder begeleiding van een officiële diëtist en een professionele sportinstructrice?

Doe dan mee met de groepscursus Aqua Slim Fit bij zwembad Oogduyne te Julianadorp of zwembad Den Kriek te Breezand

Je herkent het vast wel: ongemerkt ben je in de loop der jaren wat kilo's aangekomen en het lukt niet om deze er weer af te krijgen. Dit is het moment om het aan te pakken!

Wij bieden u:

- 2x keer per week een professionele Aquasportles onder begeleiding van een professioneel zweminstructrice in zwembad Oogduyne te Julianadorp of zwembad Den Kriek
 - * U sport in een groep met gelijkgestemden met dezelfde doelstelling.
 - * De beweging wordt persoonlijk afgestemd op uw tempo
 - * Wekelijks professioneel wegen, vetpercentage en spiermassa bepalen, bloeddrukcontrole, omtrekmaten en BMI
 - * Eens in de twee weken een groepsbijeenkomst waarbij de diëtist u bijschoolt op het gebied van gezonde voeding.
 - * Individuele intake bij de diëtist met persoonlijk voedingsadvies
 - * Uw privacy wordt gewaarborgd.

Voor wie?

- * Voor mannen en vrouwen, jong en oud.
- * Voor iedereen die aan zijn of haar conditie wil werken
- * Voor iedereen die gezond wil afvallen en er slanker uit wil zien
- * Voor iedereen die toe is aan een nieuwe lifestyle

waar zwembad Oogduyne te Julianadorp

zwembad Den Kriek te Breezand

dinsdag en donderdag

zaterdag

kosten € 195,- waarvan een gedeelte wordt vergoede door de verzekering

Start: Dinsdag 1 september

Dit is hét moment om te beginnen!

Schrijf u snel want vol=vol! Inschrijven via: www.slim-fit.nu / E-mail: info@slim-fit.nu / Tel: 0634305194

Of vraag via deze weg om meer informatie

Aquasporten voor ALS

Ik doe op zondag 6 september mee met de **Amsterdam City Swim**. 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/>

Helaas was deze een tijdje niet actief wegens technische problemen op de site

Namens Stichting ALS héél erg bedankt voor uw bijdrage!!

U kunt mij ook sportief, in 't water, sponsoren door met ons speciaal event mee te doen!!

Op **donderdag 27 augustus** geven wij, met medewerking van zwembad Ooghduyne, een speciale **Aquasportles** voor **ALS!!**
U kunt zich inschrijven voor deze speciale lesavond via **Facebook** event pagina "**Aquasporten tbv ALS**" of via aquasportenbalance@outlook.com

Lestijd 20.00-21.00 uur

De kosten zijn € 5, - p.p.

zwembad Ooghduyne (ingang Foreestweg)

Deze avond verloten wij onder de deelnemers een Aquasport leskaart, 10 weken gratis Aquasporten!!!

Meer informatie over de ziekte ALS vindt u ook op: <http://www.als.nl/wat-is-als/de-ziekte/>

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 SPECIALE LES: "Aquasporten voor ALS!"

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

Nieuwe website

Sinds vandaag is onze nieuwe website in de lucht!

Met daarop alle informatie over Aquasport en Balance!

Aquasport, Aqua Bootcamp, Aqua Slim Fit, Aqua Fit Kids, lestijden, locaties, kosten ed.

De website is nu ook goed zichtbaar op de tablet of smartphone

Deze is ontworpen door Mees Gelein van "*Interwing*"

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, handige apps, vakantie, websites ed. De moeite waard om deze regelmatig te bezoeken!



Betaling

De lessen kunt u betalen via de digitale weg! Dit kunt u op onderstaande wijze voldoen.

U kunt voor of na de les gepast betalen middels een envelopje 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.

Sport- en spelmiddag voor mensen met een beperking in Schagen

Op zaterdag 19 september vindt in de Spartahal, Zuiderweg 2a, 1741 NA in Schagen een sport- en spelmiddag plaats voor mensen met een beperking. Diverse verenigingen uit de omgeving zullen aanwezig zijn om samen met de deelnemers te bewegen.



The poster features a green header with the title 'Sport- en spelmiddag!' in white, stylized font. Below the title is a row of icons representing various disabilities: a butterfly, a wheelchair, a person with a speech bubble, a person with a hearing aid, a person with a visual impairment, and an umbrella. To the left of the title are logos for 'SPORTSERVICE NOORD-HOLLAND SCHAGEN' and 'SPORTSERVICE NOORD-HOLLAND DEN HELDER'. Below the title is a vertical column of information boxes, each with a green header and a dark blue body. At the bottom is a large green banner with the website address 'www.aangepastporten.info' in white.

Sport- en spelmiddag!

SPORTSERVICE NOORD-HOLLAND SCHAGEN SPORTSERVICE NOORD-HOLLAND DEN HELDER

Butterfly, Wheelchair, Speech bubble, Hearing aid, Visual impairment, Umbrella

Voor wie:	Mensen met een beperking (verstandelijke en/of lichamelijke beperking, auditieve of visuele beperking, chronische aandoening en stoornis binnen het autisme spectrum) + familielid, vriend, vriendin, begeleiding.
Waar:	Spartahal, Zuiderweg 2a, Schagen
Datum + Tijd:	Zaterdagmiddag 19 september van 14.00 uur tot 16.00 uur
Aanmelden:	Vooraf aanmelden bij Iris van Paridon via ivanparidon@sportservicenoordholland.nl of (0223) 68 47 26 of (0224) 21 47 74 (naam, leeftijd, beperking)
Kosten:	Deze activiteit is GRATIS!
Informatie:	Via de website: www.aangepastporten.info of telefoonnummers (0224) 21 47 74 of (0223) 68 47 26

www.aangepastporten.info

Let u nog even op het volgende:

-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**.

-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!

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 herfstvakantie uit

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

Tot in 't water!

Desirée Smits

Aquasport en Balance

www.aquasportenbalance.nl

aquasportenbalance@outlook.com 06-20493228

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Dan kunt u deze afmelden via aquasportenbalance@outlook.com.

U krijgt dan een laatste bericht retour dat u bent afgemeld .

