

Nieuwsbrief Aquasport en Balance 2016 juni



Hallo allen,

Hierbij de 3^e nieuwsbrief van dit jaar. De zomer staat al bijna voor de deur!

Door de feestdagen zijn de lessen wat verschoven en draaien wij de laatste les op maandag 20 juni!

De nieuwsbrief met daarin het volgende:

- lessen juni
- betaling Aquasporten
- social media
- Aquasporten tbv ALS
- lessen najaar
- opgave nieuwe periode
- welk lesmateriaal nog een keer?
- zwem4daagse



Lessen juni

Het 10 weken Aquasport programma loopt af maandag 20 juni

zwembad Het Heersdiep

Maandag 13 en 20 juni

19.00-19.45 uur Aquasport

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Slim Fit

Donderdag 16 juni extra lessen

19.00-19.45 uur vervalt ivm start en aankomst avond4daagse: parkeerproblemen

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Bootcamp

Houd u er rekening dat het aardig vol staat op de parkeerplaats!

Zwembad Den Kriek

Donderdag 16 en 23 juni

9.00-9.45 uur Aquasport

Zaterdag 11 en 18 juni

15.45-16.30 uur **Aquasport is komen te vervallen ivm tekort deelnemers**

16.30-17.15 uur Aqua Bootcamp Breezand (de laatste 2 lessen van 10 weken programma)



In september starten we weer met een nieuw 10 weeks Aquasport programm!!

Betaling

Heeft u nog niet betaald?!

Dan kunt u dit op onderstaande wijze voldoen.

Betaling dient voor **10 juni** gedaan te zijn

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

U kunt het ook overmaken op

NL39 INGB 0006 1410 67 t.n.v. **D. Smits** o.v.v. **Aquasportles**..... (en dan de maand)



Aquasporten najaar 2016

We zijn de afgelopen maanden gastvrij ontvangen bij zowel zwembad Het Heersdiep als bij zwembad Den Kriek. Daar zijn wij erg blij mee!!

Helaas weten wij nog niet wanneer en of wij starten in zwembad Ooghduyne. We zijn nog in onderhandeling.

We hopen spoedig meer te weten! Natuurlijk informeren wij u dan over de stand van zaken!

Het duurt nog even maar voor u t weet is het weer zover, start nieuw 10 weeks Aquasport programma!!

We starten met het nieuwe programma in september

Om overvolle lessen te voorkomen dient u zich van te voren op te geven. Zodat wij weten wie wanneer waar komt en niet voor een verrassing van een overvol bad van 40 personen staan.

We begrijpen dat als u al jaren meedoet dat u denkt, ze weten wel dat ik kom. Om er zeker van te zijn dat u ook bij ons op t deelname lijstje staat hadden wij graag gezien dat u zich wel opgeeft.

Dit kan middels een persoonlijk berichtje op Facebook, sms, whats-appje of e-mail.

Vriendelijk dank voor uw begrip!

Wilt u een vriendin, zus, collega meenemen om het een keer te proberen? Geen probleem maar geef het even door!

Wilt u een proefles meedraaien dan dient u zich wel op te geven voor een proefles! Wij kunnen onze lessen dan voorbereiden op het aantal deelnemers!

Om zeker er van te zijn voor een plekje op het tijdstip dat u wilt, kunt u zich nu al opgeven, al kunnen wij nu nog niet zeggen waar, welke dag en hoe laat.

Vol = voll!



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 wat we gedaan hebben, over

Aquasport materialen, roosterwijzigingen, recepten en tips voor: voeding, ademhaling, oefeningen, handige apps, vakantie, websites ed.

De moeite waard om deze regelmatig te bezoeken!

Ook hebben wij een Facebook Pagina van Team **ALS Margriet**

Daarop plaatsen wij alles over ons team die deelneemt aan de **Amsterdam City Swim 2016**

Onderstaand kunt u meer over ALS en t team ALS Margriet lezen.



Aquasporten voor ALS

Ik doe op **zondag 11 september** mee met de **Amsterdam City Swim**.
Ik duik samen met: zus **Barbara Smits**, dochter **Lynke Bijpost** en zoon **Beike Bijpost** als **Team ALS Margriet** en 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

<https://www.amsterdamcityswim.nl/deelnemers/als-margriet-desiree-smits/>

Via deze link en Facebook pagina **ALS Margriet** kunt u ons volgen. Wij houden u daar op de hoogte van alle voorbereidingen naar zaterdag 11 september toe!

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

Dit evenement houden wij in samenwerking met zwembad Het Heersdiep

donderdag 30 juni

aanvang 19.30 uur buitenbad

Het wordt in het verwarmde buitenbad gehouden. Bij slecht weer in t binnenbad!

Kosten € 5,- inclusief lootje

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

alle opbrengsten gaan deze avond naar ALS!

Opgave aquasportenbalance@outlook.com

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>

Aquasporten tbv ALS

In samenwerking met

Zwembad Het Heersdiep



Donderdag 30 juni

19.30-20.30 uur

Entree € 5,- incl. lootje

Gehele opbrengst gaat naar ALS



Opgave: **Team ALS Margriet**
aquasportenbalance@outlook.com
of 06-20493228



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

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!!

Vorig seizoen was er vraag naar de Dynapad!

Zwem 4 daagse

Lekker sportief bezig zijn? Nieuwe uitdaging? Houdt u van zwemmen?

Dan is de zwem4daagse wat voor u!



Zwembad Het Heersdiep

Maandag 20 t/m 2 donderdag 3 juni is er zwem4daagse in zwembad Het Heersdiep. U kunt ochtends en avonds meedoen aan diverse afstanden door u op te geven. Meer informatie

<http://www.aquacentrumdenhelder.nl/>

Zwembad Den Kriek

Maandag 11 t/m donderdag 14 juli is er zwem4daagse in zwembad Den Kriek U kunt ochtends en avonds meedoen aan diverse afstanden, door u op te geven. Meer informatie <http://denkriek.nl/>

Heeft u nog vragen dan kunt u ons bereiken op onderstaand mailadres of telefoonnummer.

Tot in t water!

Desirée Smits

Aquasport en Balance

www.aquasportenbalance.nl

aquasportenbalance@outlook.com

06-20493228
