

## Nieuwsbrief Aquasport en Balance 2016 augustus



Hallo allen,

Hierbij de 4<sup>e</sup> nieuwsbrief van dit jaar. De zomervakantie is al bijna voorbij en de lessen gaan van start! Het duurde even voor we op de locaties alles rond hadden, en t is weer gelukt! We starten **zaterdag 27 augustus** met de 1<sup>e</sup> lessen!

De nieuwsbrief met daarin het volgende:

- up date Ooghduyne
- lessenrooster
- zeemeermin training
- Aqua Slim Fit
- Aqua Bootcamp
- social media
- Aquasporten tbv ALS
- welk lesmateriaal nog een keer?
- betaling Aquasporten

### Lessen in zwembad Ooghduyne gaan niet door!

Helaas gaan wij op de locatie zwembad Ooghduyne geen les meer geven. Dit om financiële redenen.

De huurprijs is nu zo hoog dat wij dan genoodzaakt zijn om of het bad met een dubbele aantal Aquasporters te vullen of € 2,- per les er bovenop te doen...

U begrijpt dat wij dit niet zagen zitten!!!

We vinden het jammer want we hadden altijd een goede relatie met het zwempersoneel van Ooghduyne. Gelukkig mogen wij blijven op de locatie zwembad Den Kriek en zwembad Het Heersdiep. Wij zijn daar erg blij mee!!

---

### 10 weken Aquasporten

Op **maandag 29 augustus** starten we weer met een nieuw 10 weeks programma!

Een aantal deelnemers heeft ze al opgegeven voor de lessen in Ooghduyne, deze gaan niet door.

Wilt u meedoen met de lessen op de andere locaties geeft u het dan even door.

Natuurlijk heeft u voorrang op de deelnemers die later opgeven.

Weet u niet zeker of u zich heeft opgegeven?

Elke deelnemer die zich heeft opgegeven ontvangt een bericht retour.

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 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.

### **Kosten 10 weeks Aquasport programma**

1x per week € 50,-

2x per week € 70,-

per les € 7,50

**Vol = vol**

---

## Lesrooster alle Aquasport en Balance lessen

### zwembad Het Heersdiep

#### Maandag

19.00-19.45 uur Aquasport

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Slim Fit

#### Donderdag

**19.00-19.45 uur Aquasport Nieuw**

19.45-20.30 uur Aquasport

20.30-21.15 uur Aqua Bootcamp



### Zwembad Den Kriek

#### Woensdag

**19.00-19.45 uur Aqua Slim Fit Nieuw**

**19.45-20.30 uur Aquasport**

#### Donderdag

9.00-9.45 uur Aquasport

#### Zaterdag

**15.45-16.30 uur zeemeermin training Nieuw**

*Aquasportles is komen te vervallen ivm tekort deelnemers*

16.30-17.15 uur Aqua Bootcamp Breezand

17.15-18.00 uur Aqua Slim Fit



## Zeemeermin training

Zeemeerminnen spreken al eeuwen tot de verbeelding. Over de hele wereld bestaan mythen en sagen hierover. Maar heb je ze ooit in het echt gezien?



Zwemmen als een zeemeermin. De nieuwste trend, mede ingang gezet door de populaire jeugdserie *H2O* en *Mako mermaids*.

Super hot in Amerika en nu ook in Breezand!

Zwemmen als een zeemeermin of zeemeerman, dat is nu ook te leren in het zwembad Den Kriek!



In de lessen leren de kinderen alles om een zeemeermin of zeemeerman te zijn.

Je leert ook hoe je het beste kunt zwemmen met een staart en hoe je langer onder water blijft. Wij gebruiken de vin bij onder water technieken en spelletjes. Je leert veilig gebruik te maken van de staart.

*Als je het goed doet, kan je heel hard gaan!*

*Het is gewoon super leuk om te doen!!!*

### **Materialen**

Een staart en monovin, duikbril en snorkel en overige materialen zitten bij de lessen in, maar kinderen kunnen ook een eigen staart meenemen. Er is de mogelijkheid de vinnen en diverse staarten via Aquasport en Balance aan te schaffen.

### **Voor wie?**

Voor jongens en meisjes vanaf 8 jaar die in bezit zijn van zwemdiploma C.

Per les is er 1 zeemeermintrainer en is er plaats voor 8 zeemeerminnen en zeemeer mannen

### **Kosten**

4 weken € 39,- ( inclusief materiaal)

### **Tijden**

zwembad Den Kriek Breezand

Zaterdag 15.45-16.30 uur

(bij vele opgave 2e les uur van 15.00-15.45 uur mogelijk)



**Deze lessen starten vanaf september**

### **Fotograferen en filmen**

Steeds vaker zien we mensen die vanuit de wachtruimte foto's of filmpjes aan het maken zijn van de Aquasportlessen of van hun kind. Zoals u zult begrijpen is dit vanuit het oogpunt van privacy van de andere kinderen en de medewerkers van Aquasport en Balance niet de bedoeling. Wij verzoeken u dan ook vriendelijk dit niet te doen. Tijdens de laatste les zorgen wij ervoor dat er een speciaal foto en filmmoment is waar u wel foto's mag maken van uw kind of uw kind kan filmen. Mocht u er bezwaar tegen hebben dat er op deze dag gefilmd en gefotografeerd wordt, meld dit dan aan een van onze medewerkers.

---

## Aqua Slim Fit Samen afslanken in 10 weken

Wil je binnen tien weken je overtollige zomer 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 Het Heersdiep te Den Helder of zwembad Den Kriek te Breezand

I'm not Dieting  
I'm changing my  
Lifestyle ♡

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 Het Heersdiep te Den Helder 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 Het Heersdiep te Den Helder zwembad Den Kriek te Breezand  
Op maandag, woensdag, zaterdag ( zie rooster)

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

**Start: zaterdag 27 augustus**

*Dit is hét moment om te beginnen!*

Schrijf u snel want **vol=vol!**

Inschrijven via: [www.slim-fit.nu](http://www.slim-fit.nu) / E-mail: [info@slim-fit.nu](mailto:info@slim-fit.nu) / Tel: 0634305194 Of vraag via deze weg om meer informatie

---

### **Wat is Aqua Bootcamp?**

**Aqua Bootcamp** bestaat uit verschillende oefeningen waar iedereen in zijn eigen tempo aan deel kan nemen.



**Aqua Bootcamp** verbetert je conditie, vergroot je spierkracht, je longcapaciteit en zwemvermogen, goede vetverbranding en heeft weinig impact op de gewrichten!!

De warmte van het water in combinatie met de opwaartse druk van het water en de oefeningen zorgen ervoor dat deze sport bijna blessurevrij is en de kans op overbelasting van spieren en gewrichten gering is.

In het water is men namelijk gewichtloos, dus geen last van gevoelige gewrichten.

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

**Aqua Bootcamp** is hard werken in 't water, afzien, diep gaan, samenwerken, het beste uit jezelf willen halen, doorgaan en verder!

### Voor wie is Aqua Bootcamp?

Het is voor de fanatieke sporter maar ook voor beginner een uitdaging. een ieder wordt flink moe getraind in zijn eigen tempo!!

**Aqua Bootcamp** is voor iedereen omdat deelnemers in hun eigen tempo mee kunnen doen. Ook mensen met overgewicht bewegen makkelijker en kunnen zo prima meedoen.

Heeft u last van uw rug dan raden wij u dit af.

Heeft u andere blessures dan raden wij u aan contact op te nemen met uw arts of therapeut of u hieraan kan deelnemen.



**donderdag 20.30-21.15 uur zwembad Het Heersdiep Den Helder**

**zaterdag 16.30-17.15 uur zwembad Den Kriek Breezand**

Er is nog plek!

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!!!

**meenemen:** badkleding, handdoek, zwembril, eventueel badmuts

### kosten

1x per week € 65,- 2x per week € 80,-

Kan ook in combinatie met Aquasport

**Start:** zaterdag 27 augustus

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



### 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.

---

## Amsterdam City Swim 2016



Het is bijna zover!

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!!

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**

Stichting ALS Nederland, Koninginnegracht 7, 2514 AA Den Haag, T: 088-6660333, W: [www.als.nl](http://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!

---

## **Betaling**

Heeft u nog niet betaald?!

Dan kunt u dit op onderstaande wijze voldoen.

Betaling dient voor **30 september** 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)

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](http://www.aquasportenbalance.nl)

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

06-20493228

---