



Gegroet: Sensei ni rei

Lessen jeugdkarate van start

Sensei ni rei (uit te spreken als 'sensee nie ree') is de groet aan de leraar, de assistent en de medeleerlingen bij karate. In het nieuwe jaar beginnen we namelijk met lessen karate. Karate is een eeuwenoude vechtkunst, waarbij traditie, bewegingskunst, zelfverdediging en sport worden verenigd. Karate betekent letterlijk 'lege hand', dat wil zeggen dat er geen wapens worden gebruikt. Het lichaam, met name de armen en benen, worden als wapen gebruikt. De eenheid van lichaam en geest en respect voor de tegenstander zijn belangrijke elementen van karate. Door serieus te trainen, verbeter je je doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en zelfbeheersing. De karatelessen vormen dan ook een verantwoorde en bijzonder leuke uitbreiding van ons judo en jiu-jitsu programma. Wil je hier meer over weten? Bij de receptie kunnen ze je er alles over vertellen.

Hoe laat is het?

Iedema zet de tijd terug

We bedoelden het zo goed in onze niet-aflatende pogingen ons sportcentrum te professionaliseren. Een radiografisch aangestuurde klok in elke zaal, zodat we overal de exacte tijd hadden. Professioneel en modern, goed passend bij onze uitstraling, zo was onze redenering.

Helaas: de meeste leden konden nooit constateren of de klokken ook werkelijk de exacte tijd aangaven, simpel omdat ze niet te 'lezen' waren. We hebben maar snel de oude klokken teruggehangen. We hebben nog nooit zo weinig moeite hoeven te doen om zoveel enthousiaste reacties te krijgen! Overigens zijn we een nieuwe, duidelijk leesbare klok met wijzerplaat aan het testen, want dat gelijk lopen spreekt ons toch erg aan...



Nieuw samenwerkingsverband

Iedema-leden sneller aan de beurt bij Chiropractie Praktijk Mecklenburglaan

Sportcentrum Iedema gaat met ingang van 10 januari 2005 samenwerken met Chiropractie Praktijk Mecklenburglaan. Wat Iedema-leden daarvan merken? Dat zij bij wijze van speciale service zeer snel kunnen worden geholpen. Ondanks hun drukke praktijk zien de chiropractoren het als een uitdaging Iedema-leden binnen een week te helpen. De chiropractoren behandelen meestal rug-, schouder-, nek- en hoofdklachten. Chiropractie Praktijk Mecklenburglaan gebruikt zogenaemde 'zachte' methoden. Geen gekraak dus, maar speciale technieken die zijn gericht op het opheffen van wervel- en gewrichtsblokkades en het herstellen van de motoriek. In vele gevallen dekt de ziektekostenverzekering de kosten. Informeer vooraf bij uw verzekering. Leden van Sportcentrum Iedema kunnen bellen voor een afspraak: **0341 - 418577.**

14e jaargang - nr. 4 - december 2004

IN MOTION

IEDEMAIL

TROTS!

In de vorige Iedemail begon Sjaak met de kop 'Oud en Nieuw'. Hij doelde daarmee niet op de jaarwisseling. Ik ga het ook over Oud en Nieuw hebben, maar dit keer gaat het wel over de afgelopen maanden en over het jaar 2005.

Wat is dit jaar weer snel gegaan. Deze zomervakantie waren we met onze meiden een weekje naar Zandvoort. Het was niet eens zulk mooi weer, maar als je naar Zandvoort gaat, moet je natuurlijk wel naar de zee. Druk in de weer met scheppen en emmers, want er moest een auto van zand worden gemaakt. Ondertussen zat ik zo mijn mooiste bezit te bekijken. Kleine momenten die je intens gelukkig maken.



NIEUWSBRIEF VAN SPORTCENTRUM IEDEMA

Cardiofitness nóg professioneler

De sleutel tot uw persoonlijke gegevens

Is afvallen en/of conditietraining uw doel? Wij maken het u gemakkelijker! Begin 2005 zullen wij al onze cardioapparatuur uitrusten met het nieuwste 'Technogym Sleutel Systeem'. U ontvangt van ons een persoonlijke sleutel die daadwerkelijk in het apparaat wordt gestoken en u automatisch laat zien welk trainingsprogramma u dient uit te voeren. Uw gegevens, schema's en vorderingen worden hier automatisch op bijgehouden. U kunt zelfs thuis via internet uw trainingen bekijken en uitprinten. Deze nieuwste trainingmethode is een voorbeeld van de servicegedachte van Sportcentrum Iedema. Makkelijker kunnen wij het u niet maken!

Een gevoel van trots kwam over me. Die mooie momenten heb ik niet alleen thuis met Sjaak en onze meiden, maar ik ervaar ze ook bij Sportcentrum Iedema. Momenten dat je trots bent op Sportcentrum Iedema, trots op het personeel, trots op alle trouwe leden, trots op het slagen van nieuwe hypes, trots op Sjaak en ook trots op mezelf. Dat mag je af en toe ook zijn. Ik vind het wel een mooie gedachte om 'trots' het jaar 2005 in te gaan. En om dat gevoel te uiten, hebben Sjaak en ik het Iedema Team uitgenodigd voor een leuke wintertrip. Drie dagen met het complete Iedema Team op wintersport: skiën, wandelen, bijpraten, genieten en veel delen met elkaar! Ik hoop dat u ook trots bent op Sportcentrum Iedema, op het professionele Iedema Team, op de accommodatie (die nog mooier en professioneler gaat worden) en: trots op u zelf! Mocht u daar aan twifelen dan wil ik u graag geruuststellen. Sporters van Sportcentrum Iedema mogen trots zijn. Trots op het feit dat u een goede keuze heeft gemaakt om bij ons te sporten. Wij halen alles uit de kast om u dat gevoel te laten behouden!

We wensen iedereen een Gelukkig, Gezond, Kwalitatief en **TROTS 2005!**

Alida van de Kolk
Eigenaresse Sportcentrum Iedema

Op 14, 15 en 16 januari

We zijn er even tussenuit...

U las het al in de Iedemail: alle medewerkers van Iedema gaan een lang weekend op wintersport. Na al die jaren van hard werken hebben ze dit beslist verdiend. We vinden dat alle medewerkers het verdiend hebben; we functioneren immers als team. Dat betekent dat ons sportcentrum op 14, 15 en 16 januari gesloten is. Dat is misschien wel wat vervelend voor u, maar we hopen dat u ook vindt dat ons hardwerkende team deze winterse break heeft verdiend. Uiteraard kunt u gemiste lessen ervoor of erna inhalen.

Iedema blijft in beweging

Niet alleen onze leden, maar ook wijzelf blijven steeds in beweging. Da's ook wel te zien: alles is opnieuw geveerd en de televisies zijn vervangen door moderne beeldschermen. Zoals u elders kunt lezen gaan we onze fitnessapparatuur upgraden. Ook de dameskleedkamer nemen we onder handen. Deze gaan we anders indelen, zodat er meer ruimte ontstaat. Kortom: Iedema blijft in beweging, zeker als het om service aan onze leden gaat!

Tarieven voor 2005

Vorig jaar hebben we de tarieven niet verhoogd, dit jaar zijn we genoodzaakt dat wel iets te doen. U weet dat we onze leden erg belangrijk vinden, vandaar dat we de contributieverhoging zo beperkt mogelijk hebben gehouden. Gelukkig blijven we met de stijging van contributie onder de landelijke trend. De tarieven voor 2005 zijn:

Volwassenen, tarieven per kwartaal:

1x per week sporten	€ 100,-
Onbeperkt sporten	€ 130,-

Jeugd t/m 17 jaar, tarieven per kwartaal:

1x per week sporten	€ 60,-
Onbeperkt sporten	€ 75,-

Overige tarieven:

Strippenkaart, 10x sporten, volwassenen	€ 105,-
Strippenkaart, 10x sporten, jeugd	€ 60,-
Aquakaart, 10x aquales	€ 45,-
1x aquales	€ 6,50
Proefles/kennismakingsles (ongewijzigd)	€ 10,-
Inschrijfgeld	€ 35,- *

*inclusief toegangspas én uw persoonlijke TGS-cardio-sleutel!

Eerste én derde prijs voor Kids Department City Jam

Het Kids Department City Jam onder leiding van Heidi Bouw en Debbie Abels, heeft onlangs op de Feel Okay Beurs in Zwolle de eerste prijs gewonnen. Dit demoteam bestaat uit tien meiden van 10 tot 12 jaar die veel tijd steken in extra trainingen en optredens. Dat dit zijn vruchten afwerpt, bleek ook enige tijd geleden tijdens de City Jam kampioenschappen in Den Bosch, waar zij de derde plaats wisten te bemachtigen. Gefeliciteerd meiden!



Heidi Bouw en Debbie Abels

Met meer dan honderd kinderen

Sinterklaas viert feest bij Iedema

Dat er tussen Sinterklaas en Iedema al sinds lang een innige band bestaat, werd weer eens duidelijk op 1 december, toen ons sportcentrum wederom werd vereerd met een bezoek van de goedheiligman. Meer dan honderd kinderen zongen, sprongen, snoepten en kregen een cadeautje. Sint merkte nog op dat het juist op zijn leeftijd heel belangrijk is om fit te zijn en regelmatig aan sport te doen. 'Gelukkig werk ik maar een deel van het jaar, maar dan wel heel erg hard. Ik ga altijd in training voor deze zware tijd, anders houd je het niet meer vol op mijn leeftijd'.

Meer informatie?

Lestijden nog eens rustig nakijken? Kerstrooster weten?

Kijk dan op onze website

www.sportcentrumiedema.nl

Nieuws van de sportvloer

Banden bij judo en jiu-jitsu

Onze budo-instructeur Ernst Postma heeft de zwarte band (1^e dan) in jiu-jitsu gehaald. Hij verzamelt blijkbaar banden, want hij had al de zwarte band judo (2^e dan) en karate (1^e dan)! Ook onze leden Berry Bouwman en Marc Pichel waren succesvol: zij hebben hun 1^e dan judo gehaald. Marc was al in het bezit van 1^e dan jiu-jitsu.

Hartenwensen op herhaling

De hartenwensenactie van het vorige jaar was zo'n succes, dat we hem dit jaar gewoon gaan herhalen! Nog geen kaart? Haal 'm op bij de balie en vul ook uw persoonlijke hartenwens in. In januari beslissen we welke drie wensen we in vervulling doen gaan. In het volgende nummer van In Motion vertellen we u hierover.

Jochem nu ook fitnessinstructeur

Onze sportmasseur Jochem Sluis wordt nu ook onze fitnessinstructeur voor de zaterdagochtend. Jochem is fysiotherapeut. Sportmassage afspreken? Dat kan via onze receptie.

Veilig douchen bij ledema

Zoals u weet, staat de hygiëne bij ons hoog in het vaandel. Vandaar dat we regelmatig een onderzoek laten doen op bacteriën die legionella kunnen verspreiden. Zo ook kort geleden. Prettig om te weten: deze bacteriën zijn niet aangetroffen. U kunt dus met een gerust hart blijven douchen!

Magneetkaart: nog eventjes geduld

De poortjes waren snel geïnstalleerd, het productieproces van de magneetkaarten had iets vertraging. Inmiddels zijn de kaarten gearriveerd, en we beginnen in januari met de verspreiding. Tot die tijd blijft de poort gewoon open!



In het zonnetje

Alleskunner Rita: Zo snel mogelijk weer aan de slag

Rita Groothedde laat zich door een operatie niet uit het veld slaan. Integendeel, ze is zo snel mogelijk weer aan het werk gegaan.

Gelukkig maar, want Rita is een onmisbare duizendpoot, een echte alleskunner. De meeste leden kennen haar wel, want ze geeft bijna overal les in: fitness, bodycontour, power yoga, zwangerschapsaerobics, callanetics en als het nodig is valt ze ook nog in bij spinning, steps en achter de receptie. Bovendien stuurt ze de fitnessinstructeurs aan en is ze onze grote organisator bij evenementen als de Hartweek, de roeimarathon en het Sinterklaasfeest. Afgezien daarvan is ze altijd stralend gehumeurd. Een heerlijke collega dus, waarmee we maar wat blij zijn.



Telstar/Intersport kleedt Iedema dansteam



Het Iedema dansteam is door Telstar/Intersport in nieuwe kleding gestoken. Op de foto kunt u een gedeelte van ons team in de nieuwe kleding bewonderen. Boven v.l.n.r.: Geertje, Gerard, Debbie, Tina en Jolanda. Onder v.l.n.r.: Alida en Judith.



Prettige Kerstdagen en een Gezond en Sportief Nieuwjaar!

