

## Spice up your sports!

Zoals bij alles, geldt ook bij het sporten dat afwisseling belangrijk is. Dat kan door gebruik te maken van de verschillende mogelijkheden op de bedieningspanelen van de cardio-apparatuur. Vraag uw instructeur om uitleg. Hij adviseert u graag welke programma's en 'levels' u kunt proberen. Immers: hoe gevarieerder de training, hoe langer u het volhoudt! En dat komt het resultaat natuurlijk ten goede.

## ZOMERACTIE!

Wist u dat wij ook consumptiekaarten verkopen? Da's makkelijk, zonder contant geld toch een drankje drinken. U ontvangt tijdens de actie 15% tegoed, dus als u nu een consumptiekaart koopt voor € 10,- krijgt u € 11,50. Deze actie duurt tot en met augustus 2004.

## Skaten met Iedema

Op vrijdag 18 juni vindt er in Nunspeet een skatetocht plaats, waarvoor Iedema-leden van harte zijn uitgenodigd. We verzamelen om 18.30 uur bij het station van Harderwijk(!), op de skates natuurlijk! Bescherming is verplicht. De kosten: € 2,50 per persoon. Dit geld gaat naar een goed doel. U heeft de keuze uit een tocht van 10 of 18 km. Deelnemen? Bij de receptie kunt u zich opgeven.

## ZOMERROOSTER: andere tijden

Het nieuwe zomerrooster met de aangepaste tijden is in dit blad meegevoerd. Het rooster is geldig van zaterdag 3 juli tot en met zondag 15 augustus. Voor de actuele openingstijden kunt u natuurlijk ook surfen naar [www.sportcentrumiedema.nl](http://www.sportcentrumiedema.nl).

## In het zonnetje

### Ernst Postma: judo op hoog niveau

Ernst Postma geeft al jaren judoles bij ons, aan kids vanaf vier jaar tot aan de volwassen groepen. Zijn leerlingen hebben al leuke prestaties geleverd bij wedstrijden, waarbij hij ook nog eens als begeleider optreedt. Ons verbaast het dus niet, dat hij in mei wist te slagen voor zijn Judo leraar B-examen, het hoogst haalbare diploma. Dit is gezien zijn nog jonge leeftijd een zeer verdienstelijke prestatie. Door zijn spontane en enthousiaste manier van werken bij Sportcentrum Iedema en zijn altijd stralende glimlach is de term 'In het zonnetje' bij Ernst geheel op zijn plaats!



14e jaargang - nr. 2 - juni 2004

# IN MOTION

NIEUWSBRIEF VAN SPORTCENTRUM IEDEMA

## IEDEMAIL

### Jonge konijnen

Een wat vreemde titel als begin van mijn voorwoord, maar laat ik het u uitleggen. We hebben al wat mogen genieten van het lekkere voorjaar en de eerste voorbereidingen op de zomer (lees zomerrooster, werkrooster) zijn inmiddels volop aan de gang. Zodra de maand mei zijn intrede doet, gaat bij mij de knop om. 's Avonds langer licht, de eerste warme zonnestralen en het prachtige gezicht van darterende lammetjes en veulentjes in de wei. Nu hebben wij zelf twee konijnen, (leuk voor de kinderen... en ouders??) en daarbij heel bewust gekozen voor twee dames. Want wie kent niet de sportieve activiteiten van Familie Konijn. Wat blijkt bij het schoonmaken van het hok (door papa) en na de vraag of konijnen altijd zo verharren?!? Een nestje jonge konijnen! Helaas was moeder natuur zo streng dat we er vier moesten begraven, maar de andere vijf doen het erg goed! Een enorme

Spetterende seizoensafsluiting op 24 juni:

## Sport op het podium

Donderdagavond 24 juni is het zover. Dan vindt van 19.00 tot 21.30 uur de feestelijke seizoensafsluiting plaats! Hiervoor hebben we weer het Cultureel Centrum afgehuurd. Vorig jaar ontloopte de seizoensafsluiting zich in een enorm event, dat alle verwachtingen overtrof. Vanzelfsprekend willen we dat overtreffen. Zo zijn er optredens van Iedema-leden en ook het personeel draagt z'n steentje bij! Een avond vol entertainment met een heel gevarieerd aanbod. Vorig jaar was de opkomst zo gigantisch, dat we deze keer moeten overgaan tot een symbolische kaartverkoop. Vanaf 14 juni kunt u kaarten bij de receptie kopen voor het symbolische bedrag van € 1,-.



Maximaal 2 kaarten per persoon. Maar: vol = vol, dus wees er snel bij! Omdat het gehele sportcentrum in de ban is van dit evenement, is het sportcentrum deze dag vanaf 16.30 uur gesloten. Mist u hierdoor uw lessen, dan kunt u deze uiteraard op afspraak inhalen.



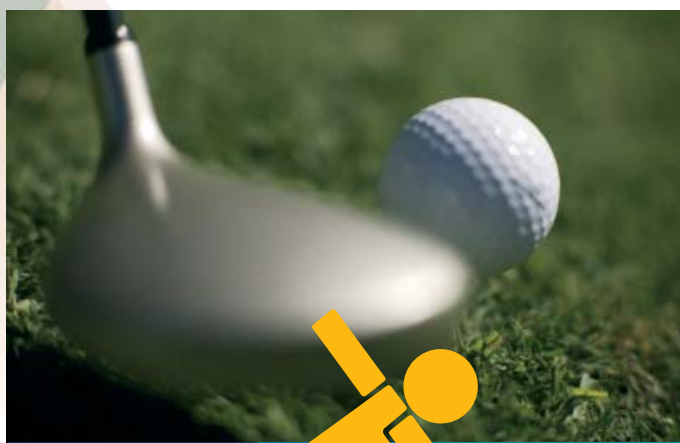
Tip: We hoorden dat Sjaak en Pim een speciale act gaan opvoeren, waarover ze nog niets kwijt willen. Dat belooft wat...

## Iedema pakt megagroot uit!

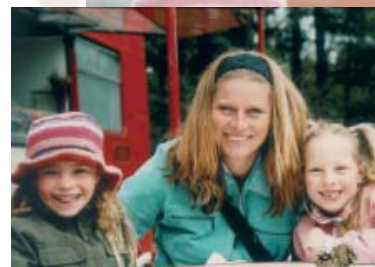
Bij Iedema hoeft u niets te missen van het EK-voetbal. Vanaf 9 juni hangt er een megagroot tv-scherm in de fitnesszaal. U kunt de wedstrijden dus gewoon vanaf loopband of stepmachine volgen. Wedden dat u ongemerkt nog verder en harder loopt?

## De Iedema Open: samen (leren) golfen

Altijd al eens willen weten of golf iets voor u is? Kom dan op zaterdagmiddag 11 september a.s. naar de golfbaan van Harderwold. Daar vindt voor de vijfde keer de Iedema Open plaats.



De opzet is min of meer hetzelfde als voorgaande jaren. Het evenement is geschikt voor zowel ervaren als onervaren golfers. Het toernooi is bedoeld voor leden van Iedema die in het bezit zijn van het GVB en vindt plaats op de bosbaan. Voor onervaren golfers is er een clinic waar u uw swing kunt oefenen. Aansluitend gaat u een aantal holes lopen op de recreatiebaan. Natuurlijk krijgt u voor die tijd een uitvoerige instructie over materiaal en regels. We hoorden al dat een groot aantal sportinstructeurs van Iedema ook wil kennismaken met deze sport en daarom aan de clinic deelneemt. Voor de winnaars zijn er geweldige prijzen te verdienen. Wat dacht u van een lang weekend weg of een beautybehandeling? Zomaar een paar van de beschikbare prijzen. De kosten voor deelname bedragen € 49,95. Dit is inclusief koffie bij ontvangst, vier consumpties en na afloop een uitgebreid buffet. Zin om mee te doen? U kunt uzelf opgeven bij de receptie, per telefoon of per mail. Denkt u eraan dat uw inschrijving voor 1 september binnen moet zijn?



Alida van de Kolk eigenaresse Sportcentrum Iedema

## Nieuws uit de kinderhoek

### Nieuwe kinderoppas

Annemarie van Bronswijk komt het team van de kinderopvang versterken. Annemarie heeft afgelopen zomer al een paar keer meegedraaid als invalkracht. En dat is iedereen zo goed bevalen, dat ze nu elke maandagochtend komt. En met een dochter van zes maanden, kun je rustig stellen dat ze de nodige ervaring heeft.



### Kinderopvang tijdens het zomerrooster:

Tijdens het zomerrooster is de kinderopvang geopend op de volgende tijden: maandag tot en met vrijdag tussen 08.45 en 11.15 uur. Kinderen van leden vanaf 0 tot en met 6 jaar zijn dan van harte welkom.



## Zinderende Z@ppZomerspelen voor leden Iedema

Op zaterdag 29 mei zijn de winnaars van de Olympische Iedema Spelen naar de Z@ppZomerspelen op Papendal in Arnhem geweest. Zij beleefden een onvergetelijke dag. Alle elementen van de echte Olympische Spelen kwamen aan bod, zoals een eigen teamvlag, de Olympische vlag en vlam en de Olympische eed. Erica Terpstra zorgde voor de officiële opening. Na een gezamenlijke warming-up stond de 'Olympic Day Run' op het programma. Daarna namen de teams van Sportcentrum Iedema deel aan verschillende clinics. Natuurlijk werd de dag op passende wijze afgesloten met een Olympische sluitingsceremonie.

## Club Fysio: trainingen op maat



Club Fysio en Sportcentrum Iedema hebben een overeenkomst gesloten. Binnenkort verzorgt Club Fysio fysiotherapeutische zorg en medische groepstrainingen bij Iedema. Club Fysio werkt veel met technieken uit de topsport en staat dan ook onder leiding van de sportfysiotherapeut van SC Heerenveen. Club Fysio is gespecialiseerd in trainings-, preventie- en reïntegratieprogramma's op maat. Vooral bedrijven maken hiervan gebruik voor hun medewerkers. Beweging immers levert een belangrijke bijdrage aan de gezondheid, waardoor het mogelijk is het ziekteverzuim terug te brengen. Tijdens de trainingen is er altijd professionele begeleiding. Meer weten? Surf dan naar [www.clubfysio.nl](http://www.clubfysio.nl) of kijk op onze site [www.sportcentrumiedema.nl](http://www.sportcentrumiedema.nl).

Speciale actie voor alle leden van Sportcentrum Iedema.

Lever deze waardebon in en ontvang

**20% korting\***

op een dames of herengeur naar keuze!!!

(\* niet op reeds afgeprijsde geuren)



DA drogisterij-parfumerie

**Boeve**

Achterstewei-Donkerstraat

## Iedema toont z'n ware gezicht op de EFAA

De EFAA is een groots Fitness en Aerobic evenement, dat jaarlijks plaatsvindt in Veldhoven. Naast aerobicsvormen en steps is er steeds meer aandacht voor body&mind, aqua, fitness, personal training en het managementsegment. Ruim 60 presenters uit alle werelddelen verzorgen meer dan 150 sessies voor maar liefst ruim 1100 deelnemers. En dat is natuurlijk een uitgelezen plek voor Rita, Heidi en Alida om het ware gezicht van Iedema te laten zien. Zo verzorgde Rita twee work-outs op het gebied van fitness en gaven Heidi en Alida er twee spetterende work-outs in het water. En niet voor het eerst, want ze worden al jaren teruggevraagd! Dit zegt natuurlijk veel over de kwaliteit van Iedema en van deze drie instructrices in het bijzonder.



## Theo en Jan Bos: echt op weg naar Athene!

De kersverse wereldkampioen baanwielrennen sprint Theo Bos en zijn broer Jan hebben zich in Melbourne geplaatst voor de Olympische Spelen. Ze gaan voor goud op het onderdeel Olympische sprint. Bij Iedema gaan we hun prestaties natuurlijk uitgebreid volgen. Dat kan heel goed, dankzij het megagrote scherm dat binnenkort in zaal 1A wordt geïnstalleerd. Zodat niemand iets hoeft te missen van het EK-voetbal en de Olympische Spelen. Zo wordt onze cardio-afdeling een cardiotheater!



Jochem Sluis is onze nieuwe sportmasseur, hij studeert deze maand af als fysiotherapeut. Maak snel een afspraak bij de receptie voor een weldadige massage. De kosten vallen reuze mee: € 19,50 voor een half uur.

Laat je eens onder handen nemen door Jochem!



## Aanbieding voor juni: Shake it baby!

Lekker sportief aan de slag (geweest)? Doe wat extra energie op met 'n zomershake. In juni zijn er liefst twee bij onze receptie verkrijgbaar. Allebei met vers fruit, vruchtensap en magere yoghurt. Een prima manier om even bij te tanken!