

Dameskleedkamer vernieuwd:

## Slopend sporten, ontspannen omkleden

Sporten kan behoorlijk slopend zijn en dan is het plezierig als de kleedaccommodatie 'top' is. Daarom investeert Iedema niet alleen in sportfaciliteiten, maar ook in kleedkamers. De afgelopen weken is de dameskleedkamer drastisch verbouwd. Zo is de muur tussen de kleedkamers gesloopt, zijn er extra banken geplaatst en worden de twee saunas vervangen door één grote. Hierdoor ontstaat letterlijk meer ruimte voor ontspannen en comfortabel omkleden. Binnenkort worden er bovendien extra kluisjes geplaatst, zodat het nog eenvoudiger is om uw spullen veilig op te bergen. Maak er gebruik van en leg ook uw jas en schoenen in een kluisje. Da's wel zo veilig!



Column van OMVR-Advocaten

### Sprinter

OMVR-Advocaten, partners in sport, gaan u in de komende periode nader laten kennismaken met de werkzaamheden die door advocaten worden verricht. Voor u betekent dit dat u zelf een goede indruk kunt opdoen wanneer u een advocaat kunt raadplegen en wanneer dit zelfs noodzakelijk is.

Per aflevering van In Motion zal een juridisch onderwerp centraal staan. Telkens zal een situatie uit de praktijk worden beschreven. Degene die alle ellende op zijn schouders krijgt te dragen - in wezen eenieder van ons - wordt Sprinter genoemd. Een sportief type dat ondanks alles toch altijd de steun van een advocaat nodig blijkt te hebben.

Wie is Sprinter? Hij is 32 jaar oud. Werkt op een accountantskantoor. Is veel van huis en van kantoor. Hij adviseert in de meest uiteenlopende zaken. Tezamen met zijn 30-jarige vrouw en zijn twee kinderen (een jongen van vijf jaar en een meisje van drie jaar) woont hij in een tussenwoning ergens in een van de Menen in Harderwijk.

Hobby's heeft hij voldoende. Vissen houdt hem van de straat. Lezen niet. Ook zonder zijn favoriete teamsport, korfbal, kan hij niet. Hij is de sterspeler van het eerste team en het kampioenschap lijkt nakende. Daarnaast traint hij drie keer in de week bij Sportcentrum Iedema. U heeft hem vast en zeker meerdere malen om u heen, of in de spiegel, opgemerkt. Hij laat graag zien dat hij een echte Adonis is.

In In Motion zult u de komende maanden de nodige zaken met hem beleven. Weet dat de korfbalcompetitie zijn einde nadert en de kansen voor het team van Sprinter zelfs zo goed zijn dat het kampioenschap kan worden binnengehaald. Weet ook dat Sprinter dol is op schaatsen. Dat dit schaatsen soms 'scheef' gaat, zult u wel begrijpen...

Weet wat u kan overkomen...



Alvast noteren:

### Openingstijden feestdagen

**Goede Vrijdag 25 maart:** geopend tot 12.00 uur, lessen volgens rooster

**Eerste Paasdag 27 maart:** gesloten

**Tweede Paasdag 28 maart:**

10.30 - 13.00 uur: fitness

10.30 - 12.00 uur: dans work-out

10.30 - 12.00 uur: spinning work-out

**Koninginnedag 30 april:** normale openingstijden

**Hemelvaartsdag, tevens bevrijdingsdag 5 mei:** gesloten

**Eerste Pinksterdag 15 mei:** gesloten

**Tweede Pinksterdag 16 mei:**

10.30 - 13.00 uur: fitness

10.30 - 12.00 uur: dans work-out

10.30 - 12.00 uur: spinning work-out

En even verder kijkend: van zaterdag **2 juli t/m zondag 21 augustus** geldt het zomerrooster. De jeugdlessen komen in deze periode te vervallen. Zoals gebruikelijk organiseren we wel andere activiteiten voor de jeugd!

### Werelds Weekend Winterberg



Wat hebben we genoten van het teamweekend in Winterberg. We zijn niet alleen lekker sportief bezig geweest, maar hebben vooral veel plezier gehad. Kijk voor een onthullende foto-reportage op [www.sportcentrumiedema.nl](http://www.sportcentrumiedema.nl). Ook leuk: we hebben van onze leden geen enkele klacht ontvangen over de eenmalige weekendsluiting van ons sportcentrum. Kijk, dat vinden wij nu sportief van u... bedankt!

15e jaargang - nr. 1 - maart 2005

# IN MOTION

IEDEMAIL

NIEUWSBRIEF VAN SPORTCENTRUM IEDEMA

Nieuwe basiscursus start in april

## Skaten zonder brokken



Er zijn van die clichés die ieder seizoen de kop opsteken. 'De dagen worden al weer langer' is er zo één. Dit zinnetje is meer dan een constatering dat de dagen in het voorjaar langer en de nachten korter worden. Het is vooral een uitspraak waarin het verlangen naar lente en zomer doorklinkt. Naar het moment dat de winter voorbij is en de natuur zich vernieuwt. Wat dat betreft lijkt ons sportcentrum wel wat op de natuur. Ook wij vernieuwen met regelmaat: nieuwe kleedruimte, nieuw fitnesssysteem, nieuwe apparaten en een nieuwe manier van communiceren met de leden via televisieschermen.

Juist deze nieuwe dingen houden uw lidmaatschap leuk. Maar ook voor mijzelf blijft er dankzij continue vernieuwing voldoende uitdaging in mijn werk. Ik werk inmiddels bijna tien jaar bij Iedema ('De tijd vliegt', ook zo'n cliché) en regelmatig vraagt iemand mij: 'Werk je hier fulltime?' en 'Wat doe jij eigenlijk?' Het antwoord op de eerste vraag is dat ik hier meer dan fulltime werk.

Skaten in het drukke verkeer is eigenlijk net als fietsen en autorijden: je moet het goed leren om brokken te voorkomen. Daarom start Iedema dit voorjaar weer een nieuwe, vijf weken durende basiscursus skaten. Tijdens de lessen krijgt u technieken zoals afzetten, remmen en bochten maken onder de knie. Veel beginnende skaters denken nog te makkelijk

Antwoord twee is moeilijker kort uit te leggen, maar ik waag toch een poging.

Vernieuwingen worden uitgebreid in het weekoverleg dat ik met Sjaak en Alida heb. In veel gevallen zorg ik vervolgens voor de uitvoering ervan. Contacten met bedrijven en instanties lopen veelal via mij. Maar ook zaken die met accommodatie, administratie, personeelszaken, promotieacties en automatisering te maken hebben, vallen onder mijn verantwoordelijkheid. Ontzettend uitdagend en gevarieerd werk. Zaken waarvan ik niet had gedacht ze te gaan regelen, toen ik nog op de sportacademie in Den Haag studeerde. In feite ben ik een ondernemende gymnastiekmeester! En dit ondernemende zorgt ervoor dat ik werken bij Sportcentrum Iedema nog steeds niet clichématig vind. Integendeel!

**Pim Kooy,**  
algemeen manager



over deze sport... met soms pijnlijke gevolgen. De cursus wordt gegeven door Sjaak Salomé, de eerste les is op maandag 4 april van 19.00 - 20.00 uur. Aanmelden kan bij de receptie.



### Spontaan sporten voor Azië



Vanzelfsprekend wilde ook Iedema een steentje bijdragen aan de hulp voor tsunami-slachtoffers. Onze instructeurs gaven op hun vrije zaterdagmiddag les aan maar liefst 250 leden en introducés. De opbrengst van deze middag bedroeg € 1250,- voor giro 555. Hartelijk dank allemaal voor uw spontane hulp en deelname!

## "Mag oma mee naar peutergym?"

Ook dit jaar mochten de leden in de kersttijd een wens opgeven en... dat hebben we geweten! Er is een overweldigend aantal wensen ingeleverd. Zoveel zelfs, dat we besloten hebben om maar liefst tien wensen te vervullen in plaats van drie! Er waren ook heel opvallende wensen. Zo hoopt Marlie, een jongedame van zeven jaar, dat er eens iemand verliefd op haar wordt. Nou Marlie, als we je zo bezig zien met City-Jam, dan kan het niet lang meer duren! De deelnemers aan de spinningles op dinsdagavond wensen vaker les van Sjaak. Kan Sjaak nu nooit meer vrij krijgen op de dinsdagavond? En dan waren er natuurlijk nog talloze wensen die ten goede kwamen aan giro 555. Op de voorpagina van deze In Motion leest u wat wij hiermee deden.

Na uitgebreide beoordeling hebben we besloten deze tien wensen in vervulling te laten gaan:

1. Hannah Thalen gaat trouwen in mei en krijgt van ons een zonnebankkuur.
2. Puck de Haan wenst een beweegles voor ouderen tussen 80 en 95 jaar in de Dillenburg te Ermelo. Het Iedema Team werkt hier graag aan mee!
3. Bram van Maare wil zijn oma's meenemen naar peutergym. Oma's... u bent welkom!
4. Heidi (van de spinningles dinsdagavond) wil graag begeleiding voor de Nijmeegse vierdaagse in 2005. Wij stellen een trainingsprogramma voor je op Heidi!
5. Tineke Knol maakt graag eens een ritje op een knol. Dit gaan we regelen!
6. Martine Stoutjesdijk wil met haar dameskoor een Pilatesles volgen om te werken aan het powerhouse. Jullie zijn welkom dames! Ook Marion van Kleef nodigen we uit voor een Pilatesles.
7. Ina Janse wil voor bejaardencentrum Randmeer een hometrainer. Sportcentrum Iedema zal een mooi exemplaar aanbieden!
8. Frank Horenberg verlangt naar meer snoepjes op de toonbank. Frank, bij de balie ligt een hele zak pepermunt voor je klaar!
9. Magda wil voor haar zoon Emiel en zijn klasgenoten een gastles bij Sportcentrum Iedema. We zullen er alles aan doen om er een onvergetelijke work-out van te maken!
10. Margreth Woudsma en Marianne Struijk willen graag een dans opvoeren met het Iedema Team. Leuk! Wat dachten jullie van het jaarlijkse optreden in het Cultureel Centrum op woensdag 29 juni 2005?

Staat jouw naam hierboven? Neem dan contact op met Alida van de Kolk om een concrete afspraak te maken.

Marieke Bouw komt het Iedema-team versterken. Zij heeft de opleiding Sport en Beweging afgerond, met als specialismen fitness, sportmassage en dans. Marieke gaat zich op een breed vlak inzetten: als fitness- en dansinstructrice, maar ook als receptiemedewerkster. Geen wonder dat we blij met haar zijn! In de korte tijd dat zij bij ons werkt, heeft ze zich al tot een waardevolle kracht ontwikkeld.



Heidy: daar kun je op bouwen

Heidy Bouw werkt vijf jaar bij Sportcentrum Iedema. In deze tijd heeft ze zich geliefd gemaakt en niet alleen bij de leden! Ook haar collega's waarderen haar enthousiasme en spontaniteit: je kunt op haar bouwen! Ze is bovendien de motor achter talloze activiteiten, met name van City-Jam. Heidy geeft City-Jam les aan kinderen en ze richtte het Demo Team City-Jam van Sportcentrum Iedema op. Daarnaast begeleidt ze het Iedema Jeugdteam en maakt ook nog eens prachtige choreografieën. Natuurlijk danst ze zelf altijd mee. Samen met echtgenoot Cor heeft ze een dochter van drie jaar: Chanel. We kunnen nu al zien dat Chanel in haar moeders voetsporen gaat treden...



## Nieuw: Beeldschermen bij Iedema

Heeft u ze al gezien? Onze cardio-fietsen in zaal B zijn vervangen door nieuwe, geavanceerde modellen. Wat vooral opvalt aan deze fietsen is het geïntegreerde tv-schermpje. Zo kunt u al fietsend het journaal of uw favoriete soap bekijken. En nu we het toch over kijken hebben: de grote beeldschermen zijn onderin voorzien van een infobalk. Hier staat het laatste nieuws van Sportcentrum Iedema. Zo blijft u handig op de hoogte van al onze activiteiten en ontwikkelingen!

## Fitness-sleutel

Op cardiogebied is er meer nieuws dan de 'tv-fietsen' alleen. U kunt vanaf nu uw persoonlijke cardio fitness-sleutel afhalen bij de balie. Hiermee beschikt u over een eigen trainingsschema en worden uw vorderingen automatisch bijgehouden. Aan de hand van uw geleverde prestaties wordt het schema automatisch aangepast. U kunt zelfs via internet updaten! Zo weet u altijd exact waar u aan toe bent en wat u moet doen om uw conditie te verbeteren. Ook bij afvallen is de sleutel een onmisbaar instrument. De kosten voor een cardio fitness-sleutel bedragen eenmalig € 7,50 en dat is niet veel, want er gaat een wereld aan mogelijkheden voor u open.

## Gratis probeerles voor karatekids (volwassenen ook welkom)

Kent u een karatekid-in-spe?

Of iemand die wel eens wat zelfverdedigingstechnieken wil proberen?

Dan is dit de kans om hem of haar te verrassen! Met de Karatekaart hieronder kunt u hem of haar een gratis proefles geven! Vraag bij de receptie om meer informatie over lestijden en meld de junior karateka daar aan. Iedema heeft karategroepen voor de jeugd en voor volwassenen.



### Tegoeftbon voor een gratis karate-probeerles

Uitgereikt door: .....

Bestemd voor: .....

Naam: ..... Leeftijd: .....

Adres: .....

PC en woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

Meer Karatekaarten nodig? Ze liggen klaar bij de informatiebalie.

April-aanbieding aan de bar:

## Proef het voorjaar

In april hebben we diverse leuke acties aan de bar. Zo hebben we originele voorjaarsshakes en -drankjes en halen we ook op andere wijze het voorjaar in huis!



## Uit de running

**Jolanda Kelderman**, receptioniste en instructrice, ondergaat in maart een rugoperatie, waardoor ze voorlopig niet kan werken. Wilt u haar een kaartje sturen? Dat kan via de balie.

**Michelle Nieuwenhuizen** (administratie) is aan haar knie geholpen, maar hinkelt inmiddels weer rond in ons sportcentrum.

