

Twee nieuwe krachten

Twee nieuwe krachten voor Sportcentrum Iedema. Terug van een aantal jaren weggevoerd is de pasgetrouwde **Bernard Kelderman**. Hij is weer begonnen in de functie van fitness- en spinninginstructeur. Ook nieuw bij het Iedema-team is **Suzanne Vliek**. Na haar stage bij ons sportcentrum (als studente

CIOS) gaat ze nu aan de slag als recepti- niste. Tevens begeleidt ze sporters in de fitnesszaal.



Receptiemanager **Suzanne Kalkhove** en de fitnessinstructeurs **Hartger Vrijheid** en **Harrald van Hell** hebben ons sportcentrum verlaten. Wij bedanken hen voor hun inzet en wensen hen veel succes in hun nieuwe baan!

De vijfde editie van de Iedema Open was weer een enorm succes. Het golftoernooi voor ervaren spelers werd gewonnen door Harry Kuper. Elaine Bezemer won de beker voor de beginners. In het midden Pim Kooy die de prijzen uitreikte.



IEDEMA⁰⁴
OPEN

Trouwe leden jubileren

Regelmatig jubileren er leden van Sportcentrum Iedema. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee, want het betekent dat zij het bij ons naar hun zin hebben. In oktober zijn de volgende drie mensen **15 jaar** (!) lid: **Corinne van de Velde-Witter**, **Yvonne de Jong** en **Roland Bosma**. Vijf leden zijn de komende tijd **10 jaar** lid. Het zijn **Hendrik Jan Vosser**, **Esther van der Meer** en **Dick Raatjes** (alle in oktober), **Heidi van den Os** (november) en **Cobie Logtenberg** (december).

Gefeliciteerd en hartelijk dank voor jullie vertrouwen in ons sportcentrum.

(Advertentie)

ADVOCATEN Partners in Sport

Partners in Sport. Dat is het thema van het sportieve samenwerkingsverband dat OMVR Advocaten en Sportcentrum Iedema zijn aangegaan. Vandaar dat u op de nieuwe magneetpassen ook de naam van dit advocatenkantoor aantreft. Met die passen heeft u het 'recht' om ons sportcentrum te betreden.

Deventerweg 9 c Postbus 87, 3840 AB Harderwijk
T 0341 41 70 23 F 0341 41 96 48 E info@omvradvocaten.com I www.omvradvocaten.com
Frieswijkstraat 66 Postbus 1104, 3860 BC Nijkerk
T 033 245 85 44 F 033 246 13 87 E info@omvradvocaten.com I www.omvradvocaten.com

ANTWOORDCOUPON

Ja! Ik wil meer informatie over Club Fysio. Neem contact met mij op.

Naam:

Bedrijf:

Telefoonnummer:

E-mail:



IN MOTION

NIEUWSBRIEF VAN SPORTCENTRUM IEDEMA

IEDEMAIL

Oud en nieuw

Nee, dit stukje gaat niet over de jaarwisseling. Wel over OUDE en NIEUWE zaken. U zult bij ons de komende tijd met veel nieuwe zaken kennismaken. We willen ons sportcentrum immers up to date houden en vernieuwend zijn. Dat houdt alles uitdagend en interessant. Nieuw zijn onder meer de succesvolle start van Pilates en de introductie, begin oktober, van ons nieuwe toegangs-systeem. Ook ons nieuwe BIG SCREEN in de fitnesszaal is een groot succes. Helemaal met al het sportnieuws van de laatste maanden, waarin we onder meer onze top- per Theo Bos live mochten bewonderen in een



zinderende finalerit om het goud op de Olympische Spelen. Nieuw is leuk! Toch heb ik ook wat met OUD..... al sinds ik me kan herinneren verzamel ik oude auto's. Een enkele is in het groot gekocht, maar zeer vele in het klein: speel- goedautootjes uit vervlogen tijden van blik, ijzer en plastic. Oud is ook leuk! Waarom? Omdat er van oude dingen niet veel meer zijn en ze daarom onderscheidend zijn. Precies datzelfde willen we met ons sport- centrum: onderscheidend zijn! Door te ver- nieuwen, maar ook door waardering te heb- ben voor historie (bijvoorbeeld onze trouwe jubileumleden!). Eigenlijk vier ik het hele jaar door OUD en NIEUW en is het één groot feest. U bent van harte uitgenodigd!!



PS. Mocht u nog wat leuks op zolder hebben staan...

Sjaak Salomé,
Eigenaar Sportcentrum Iedema

Training, preventie en reïntegratie

Club Fysio: voor een gezonder bedrijf

Bij Iedema zijn de trainingen van Club Fysio van start gegaan. Iedema sloot enige tijd geleden een overeenkomst met Club Fysio, dat fysiotherapeutische zorg en medische groepstrainingen verzorgt. Club Fysio is gespecialiseerd in trainings-, preventie- en reïntegratieprogramma's op maat. Vooral bedrijven maken hiervan gebruik voor hun medewerkers. Logisch, want bewegen draagt in belangrijke mate bij aan de gezondheid, wat weer een gunstig effect heeft op het ziekteverzuim. Club Fysio staat onder lei- ding van een sportfysiothe- rapeut van SC Heerenveen, die veel werkt met technie- ken uit de topsport. Kijk ook eens op

www.clubfysio.nl. Meer informatie of een afspraak? Vul dan de antwoordcou- pon op de achterkant van dit blad in.



Skireis ditmaal van
14 tot en met 23 januari

In het zonnetje

Iedema-huwelijk

Jolanda en Bernard: een echt sportief stel

Een heus Iedema-huwelijk vond donderdag 16 september jl. plaats. Die dag trouwde namelijk onze eigen fitnessinstructrice / dansinstructrice / receptioniste Jolanda Bonestroo met Bernard Kelderman. Ze leerden elkaar jaren geleden kennen toen ze allebei bij Iedema werkten. Vandaar dat we best een beetje trots zijn op deze 'match making'. En nog meer leuk nieuws: Bernard gaat weer voor ons werken. Dubbel gefeliciteerd dus allebei!



Bergafwaarts met Iedema

De winter komt eraan en deze periode heeft zeker ook zijn leuke kanten. Zoals bijvoorbeeld de Iedema Skireis! Elk jaar weer een succes, informeer maar eens bij een van de deelnemers van vorig jaar. Ook dit jaar voert de reis weer naar het Oostenrijkse St. Johann/Alpendorf en wel van 14 tot en met 23 januari 2005. St. Johann ligt in het Salzburger Sportwelt Amadé, een fraai gebied met maar liefst 860 kilometer prima piste, 270 liften en: een grote sneeuwzekerheid. Lang met de latten sjouwen is niet nodig, want de accommodatie - Hotel Palfengut - ligt direct aan de skipiste. Het driesterrenhotel biedt een mooi uitzicht én de mogelijkheid een (damp)sauna te nemen. De kosten bedragen € 825,- per persoon. Dat is inclusief zeven keer overnachting, ontbijt en 3-gangen keuzemenu 's avonds, een 8-daagse skipas, vijfmaal 4 uur skicorrectie (voor mensen met ski-ervaring die grof parallel skiën), 1 uur Power Yoga en 1 uur Bodycombat of Bodyshape naar keuze. Meer weten of je direct opgeven? Neem dan even contact op Cas van Veggel, telefoon: 0341 - 261087. E-mail: inezcas@zonnet.nl.

Zoontje voor kinderoppas Kim Elleman

Precies een jaar geleden meldden we vanaf deze plek dat we een nieuwe medewerkster kinderopvang hebben: Kim Elleman. Kim is een ervaren oppas: onlangs is ze namelijk de moeder geworden van een zoontje, **Levi Kicky**. Wij wensen de trotse ouders veel geluk voor de toekomst! O ja, na haar zwangerschapsverlof komt Kim ook weer op úw kind letten.

Direct even aanvragen als je 'm nog niet hebt

Magneetkaart: veilig en professioneel

Iedema heeft een nieuw toegangssysteem ingevoerd, waartoe leden een magneetkaart nodig hebben om de poortjes te kunnen passeren. We hebben dit gedaan om de veiligheid in het sportcentrum nog beter te kunnen waarborgen en diefstal van uw en onze spullen tegen te gaan. Met de invoering van de magneetkaart is er ook een einde gekomen aan het wachten bij de balie om uw lidmaatschapsnummer door te geven. Weer een stukje professionalisering dus. Voor de kaart betaalt u slechts € 5,00 borg (graag contant). Dus mocht u besluiten uw lidmaatschap op te zeggen, dan krijgt u dit bedrag weer terug. Het uitreiken van de mag-

neetkaarten is op zich nog een hele organisatie. Vandaar dat we ieders medewerking vragen om uw kaart af te halen in de periode van maandag 11 tot en met vrijdag 22 oktober op werkdagen tussen 09.30-11.30, 13.30-15.30 of 19.30-21.30 uur. Wij zorgen dan voor extra personeel om alles zo gladjes mogelijk te laten verlopen.



Internationaal succes bij Iedema

Hype onder sterren: Ground Control Pilates

Vraagje: wat hebben Madonna, Liv Taylor, Brat Pitt en Hugh Grant met elkaar gemeen?

Antwoord: allen zijn ze verslingerd aan Ground Control Pilates. Deze honderd jaar oude bewegingsmethode wordt dé hype van 2005. Iedema is één van de zestig sportcentra in Nederland die vanaf september lesgeeft in Pilates.

Pilates verenigt lichaam en geest. Het zorgt voor sterke, soepele spieren en een betere lichaamshouding en helpt drukte, stress en burn-out tegengaan. Bovendien val je er op verantwoorde wijze mee af. De nadruk ligt op de juiste ademhaling en een goede balans en souplesse. De basis van Pilates is het zogenaamde powerhouse: buik, onderrug, bekken en bilspieren. Het powerhouse is steeds aangespannen en vormt het centrum van kracht, waardoor de rest van het lichaam vrij kan bewegen. Zo train je je hele lichaam, zonder dit tot het uiterste te belasten. Al na een paar lessen ben je bewuster met je lichaam bezig. Je houding is beter en je lijf strakker. Pilates is geschikt voor iedereen, man of vrouw, jong of oud en wel of geen ster. Dus wat let u...

3+1 = 3
3+2 = 3
3+3 = 3

Een groot gezin?

Tel uit uw winst!

Meerdere mensen in uw gezin sporten bij Iedema? Dan is het volgende goed om te weten: u betaalt nooit meer dan voor drie gezinsleden. Dus of u nu een gezin heeft dat bestaat uit twee ouders met twee, drie, vier of nog meer kinderen, de kosten blijven beperkt tot het lidmaatschap voor drie personen. Eén voorwaarde: alle gezinsleden moeten wel op hetzelfde adres wonen. Wonen oma en/of opa bij u in? Dan kunnen ook zij van deze regeling gebruikmaken. Zo wordt sporten echt een betaalbare familieaangelegenheid...

Woensdag
1 december
om 14.00 uur
**Sinterklaas
viert feest
bij Iedema**

Het Sinterklaasfeest bij Iedema is elk jaar weer een kinderfestijn. Wij zijn dan ook erg blij en vereerd dat de Sint dat blijkbaar ook vindt: hij heeft besloten om ons sportcentrum ook dit jaar weer met een bezoek te vereren. Daarom nodigen we alle jeugdleden tot tien jaar uit voor het feest van de Goedheiligman, en wel op woensdag 1 december a.s. om 14.00 uur. Zorgen jullie er wel voor dat jullie goed bij stem zijn?

Kerst, kalkoen en calorieën

Kerstrooster Kerst-workouts

Kalkoen in de oven, kerst op het rooster. Even wat aangepaste openingstijden: op vrijdag 24 en vrijdag 31 december sluit Sportcentrum Iedema om 13.00 uur. Zaterdag 25 december zijn we dicht en zondag 26 december houden we calorieverslindende Kerst-workouts, van 10.30-12.00 uur waarbij u kunt kiezen uit dans of spinning. Op nieuwjaarsdag zijn we dicht. Ook op zondag 2 januari is er een speciale workout van 10.30-12.00 uur. Wat we later die maand gaan doen blijft nog even een verrassing. O ja, ons kerstrooster staat natuurlijk ook op www.sportcentrumiedema.nl.

