

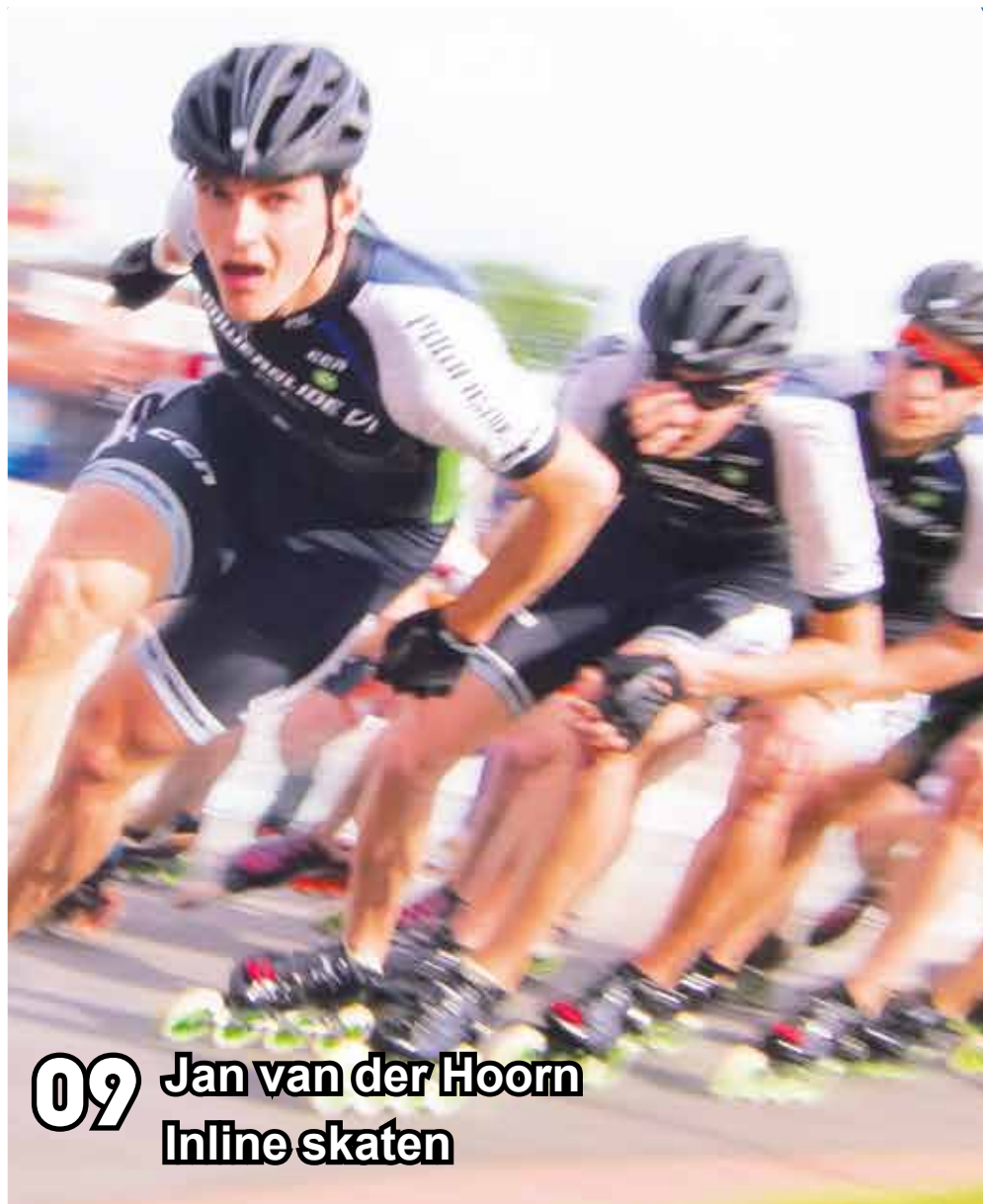
# Sportkrant **Amstelland.nl**

Huis aan huis krant voor De Ronde Venen, Groene Hart, Uithoorn, Aalsmeer en omstreken

editie april 2016



**15** Zeilschool Vinkeveen  
Het seizoen is begonnen!



**09** Jan van der Hoorn  
Inline skaten



**06** GVM'79  
Blijft vernieuwen



**05** Capoeira  
Meer dan een vechtsport



**03** Health Club Optisport  
Brengt je in beweging!



# Inhoud

**Optisport  
Health  
Club**  
03

**Capoeira  
Uithoorn**  
05

**GVM'79  
Mijdrecht**  
06

**Tennishal  
De Ronde  
Venen**  
07

**Rösken  
Coaching**  
08

**Fitness  
Aalsmeer**  
08

**Echte  
Voetballers**  
14

**Zeilschool  
Vinkeveen**  
15

**Op zoek naar  
enthousiaste  
stagiaires?**

Wij leiden op voor specialistische  
mbo-opleidingen en maatwerktrajecten  
in diverse branches. Kijk voor het  
aanbod op [www.mbocollegeamstelland.nl](http://www.mbocollegeamstelland.nl).

**roc**  
van amsterdam

**MBO  
College  
Amstelland**

Neem gerust contact op  
en leg uw vraag aan ons voor.  
Wij doen ons uiterste best om u  
van dienst te zijn. Bel of mail  
Mw. N. Faroque, Hoofd Communicatie.  
T (023) 569 36 23 | M 06 - 81 68 70 20 | E [n.faroque@rocva.nl](mailto:n.faroque@rocva.nl)

## Column door: Karlijn Vermond

### De tabletnek

De tabletnek. Na de muisarm, de app-duim hebben we nu ook de tabletnek.

Maar wat is een tabletnek en bestaat het eigenlijk wel?!

Het suggereert namelijk dat appen op je telefoon, achter de computer werken, spelletjes spelen op je tablet slecht voor je zou zijn..

Dit is niet helemaal waar.

Bij een tabletnek worden vaak klachten als hoofdpijn, nek- en rugklachten als gevolg van te lang in één houding zitten beschreven. Het gebeurt vaak dat, met name kinderen, uren achter elkaar in één houding achter de computer of tablet zitten te spelen. Zij zijn dan zo in het spelletje verdiept dat zij ongemerkt veel te lang achter elkaar in dezelfde houding zitten. Daarnaast spelen zij vaak minder en minder lang buiten omdat hun vrije tijd wordt ingevuld met het spelen van digitale spelletjes. Het is niet erg om dit te doen, maar het advies is dan wel om dit niet langer dan een half uur achter elkaar te doen en dan weer iets anders te gaan doen. Een mens is gemaakt om te bewegen.

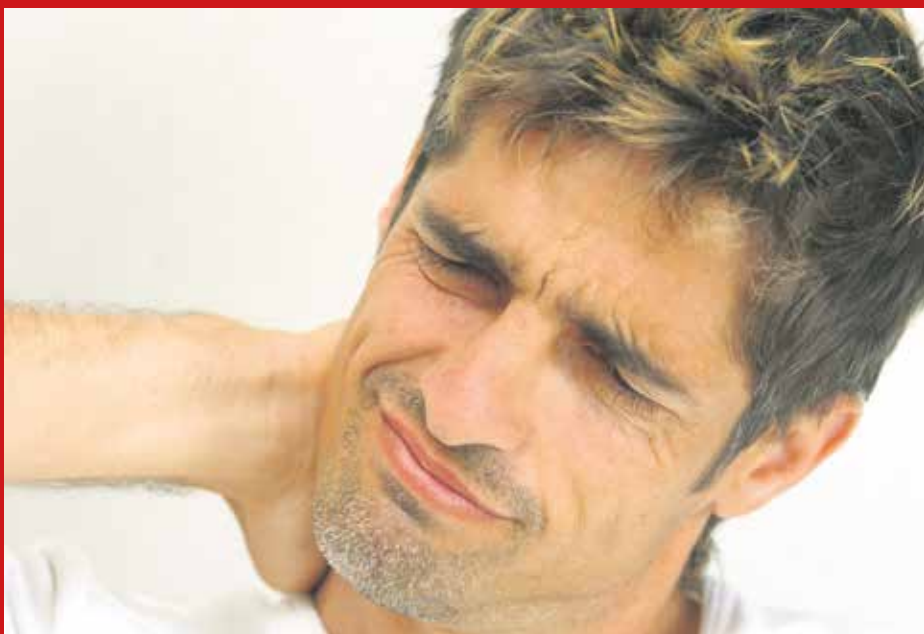
Daarnaast kan er op de houding gelet worden. Niet helemaal in elkaar gezakt in

het scherm te verdwijnen maar ontspannen rechtop te zitten. Afwisseling van houding is sowieso goed, regelmatig bewegen en voor kinderen ook gewoon lekker buiten te blijven spelen.

Het mooie weer komt er aan, dus een goede reden om weer meer naar buiten te gaan!

Onthoud: de beste houding is je volgende houding!

**KERNGEZOND®**



## Sportkrant Amstelland

[www.sportkrantamstelland.nl](http://www.sportkrantamstelland.nl)

Huis aan huis krant voor De Ronde Venen, Groene Hart, Uithoorn, Aalsmeer en omstreken.

### UITGEGEVEN DOOR:

René Vega Media  
Grutto 18  
3641 TB Mijdrecht  
Tel. 0297-242432

### VERSCIJNINGSFREQUENTIE:

8 x per jaar

### OPLAGE

46.750 exemplaren

### ADVERTENTIE EXPLOITATIE:

René Vega Media  
E-mail: [info@sportkrantamstelland.nl](mailto:info@sportkrantamstelland.nl)  
Telefoon: 0297-242432 / Mobiel: 06-10909293

### Advertentiemateriaal aanleveren:

[materiaal@sportkrantamstelland.nl](mailto:materiaal@sportkrantamstelland.nl)

### REDACTIONELE FORMULE

#### SPORTKRANT AMSTELLAND:

Sportkrant Amstelland informeert over alle sporten, zowel door persberichten als interviews met diverse clubs en verenigingen in de regio.

### VERSPREIDING:



Uithoorn, De Kwakel, De Hoef, Amstelhoek, Vrouwenakker, Aalsmeer, Kudelstaart, Leimuiden, Noorden, Nieuwveen, Ter Aar, Langeraar, Papenvoor, Mijdrecht, Vinkeveen, Wilnis, Woerdense Verlaat, Abcoude en Baambrugge.

### REDACTIE-ADRES:

Grutto 18 - 3641 TB Mijdrecht

### DRUKKER:

NDC Print - Leeuwarden

### GRAFISCHE VORMGEVING / DTP:

Differenz | Volendam | 06 - 1000 4553



“Wij brengen je in beweging!”



Optisport De Ronde Venen is dé plek voor fitness bij jou in de buurt. Niet zomaar een sportschool, maar een sportcentrum waar je kunt sporten zoals jij dat wilt! Met een unieke verandering, persoonlijke begeleiding gedurende de hele dag!

#### Het belang van persoonlijke begeleiding

De drempel om een sportschool binnen te stappen als 'beginner' is hoog, dat is bekend. Een nieuwe omgeving, waarbij velen zich buiten hun comfort zone bevinden, zorgt er vaak voor dat mensen zich niet op hun gemak voelen in de sportschool.

Iedere sporter heeft een doel, voor de één is dat om af te vallen en voor de ander is dat om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Maar hoe bereik je dit doel? Dat is een vraag die vele sporters zichzelf afvragen. Optisport De Ronde Venen maakt de drempel voor de klant lager, door de gehele dag persoonlijke begeleiding in de fitness aan te bieden.

#### “Wij brengen je in beweging”

In samenwerking met een fitnessinstructeur bege-

leidt Optisport de klant tot over de eindstreep. Aan de hand van een 'intake gesprek' schetst de fitnessinstructeur een beginsituatie van de sporter, waar onder andere het sportieve verleden en de doelen worden uitgelicht. Op basis van dit gesprek zal er een trainingsschema op maat gemaakt worden voor de sporter.

Wanneer de sporter niet helemaal tevreden meer

is met zijn of haar schema, kan er een nieuwe afspraak gemaakt worden om het schema aan te passen. Het verbeteren van de fysieke gesteldheid komt hierdoor niet stil te staan.

#### Veenweidebad

Healthclub Optisport bevindt zich op een unieke locatie in een multifunctioneel sportcomplex, dat voorzien is van een zwembad (Veenweidebad).



Hierdoor is het mogelijk om Fitness en zwemmen ideaal te combineren.

Optisport biedt diverse groepslessen aan die plaatsvinden in het zwembad.

#### AquaPowerWalk

Een workout in diep water waarbij je gebruik maakt van een wetbelt. Die helpt je te blijven drijven gedurende de verschillende loopoefeningen in het water. Je verbetert je uithoudingsvermogen en traint spieren die op het droge anders niet zo goed getraind zouden worden. Ook zeer geschikt om te herstellen van een blessure.

#### AquaPower

AquaPower is de ultieme workout in ondiep water op opzweepende muziek. De les is een mix van Aquarobics, Aqua-thai-bo, krachttraining en loop-

en conditietraining. Bij AquaPower wordt gebruik gemaakt van dumbbells, halters en diverse andere materialen.

“Wij brengen je in beweging”, zo luidt het motto van Optisport. Persoonlijke begeleiding staat hoog in het vaandel, daarom heeft Optisport De Ronde Venen ervoor gekozen om, vanaf 1 maart 2016, de hele dag door begeleiding in de fitness aan te bieden. De fitnessinstructeur staat klaar voor al uw vragen en maakt graag een afspraak! Optisport De Ronde Venen biedt de mogelijkheid om een week lang gratis en vrijblijvend uit te proberen. Zo ervaart de klant zelf de sfeer in onze sportschool.

#### Try before you buy!

Meer informatie? Kijk dan op de website: [www.optisporthealthclub.nl/rondevenen](http://www.optisporthealthclub.nl/rondevenen)



# Sportkrant Amstelland

Huis aan huis krant voor De Ronde Venen, Groene Hart, Uithoorn, Aalsmeer en omstreken.

**Dé sportkrant in uw regio!**  
**[www.sportkrantamstelland.nl](http://www.sportkrantamstelland.nl)**



**Gratis uw sportvereniging promoten?**

**Bel: 0297- 242 432**

**Mobiel: 06 - 109 09 293**

**Uw advertentie bij 39.000 huishoudens onder de aandacht!**

**Email: [info@sportkrantamstelland.nl](mailto:info@sportkrantamstelland.nl)**



# WELKE ZWEMLES KIES JIJ?



## ZED & SOP'S GROTE ONDERWATERAVONTUUR

Samen met Zed de haai en Sop de zeester beleven de kinderen de leukste en spannendste avonturen. Alle avonturen staan beschreven in een paspoort dat kinderen samen met een prachtige schatkist krijgen bij de start van het zwemlesstraject. Gaandeweg worden er edelstenen en zegels verdiend.

### ABC zwemles

Reguliere zwemles om in je eigen tempo het A-, B- en C-diploma te halen.

- A-, B- en C-diploma
- Vanaf 4 jaar
- Individueel tempo
- 1 of 2x per week 45 minuten les
- Maximaal 13 kinderen
- Online leerlingvolgstelsysteem
- € 39,95 per 4 weken

### Turbocursus A

Versnelde zwemcursus in kleine groepen met veel persoonlijke aandacht.

- A-diploma
- Vanaf 5 jaar
- 7 maanden
- 1x per week 1,5 uur les
- Maximaal 9 kinderen
- Online leerlingvolgstelsysteem
- Met diplomagarantie
- € 819,10 all-in

Schrijf je in april in voor zwemles en betaal géén inschrijfgeld!



Veenweidebad

Ontspanningsweg 1  
3641 SV Mijdrecht  
T 0297-256589  
E [zwembadderondevenen@optisport.nl](mailto:zwembadderondevenen@optisport.nl)  
I [www.optisport.nl/veenweidebad](http://www.optisport.nl/veenweidebad)



## SUPERSPETTERS

Kinderen ontvangen bij aanvang van het zwemles-traject een persoonlijk zwemboek. In dit zwemboek zitten leuke zwemlesverhalen voor de kinderen en kunnen beloningsstickers worden geplakt.

KNZB zwemlesmethode waarin borst- en rugcrawl centraal staan, aangevuld met survival- en funelementen.

- KNZB Zwemdiploma (gelijkwaardig aan het ABC-diploma)
- Vanaf 5 jaar
- 10 maanden
- 2x per week 45 minuten les
- Les met badmuts, zwembril en flippers
- Maximaal 6 kinderen
- Voortgang volgen via eigen Zwemboek
- Met diplomagarantie
- € 1.095,- all-in



# Capoeira lessen in Uithoorn & Alphen aan den Rijn

## Wat is capoeira en hoe is het ontstaan?

Capoeira is een Braziliaanse sport die vechtsport, dans, acrobatiek en muziek combineert tot een unieke sport.

De roots van deze sport liggen in Afrika, waar het hoofdzakelijk een combinatie van dans, muziek en expressie was. Tijdens de slavernij in Brazilië is deze dans ontwikkeld tot vechtsport. Na afschaffing van de slavernij was het verboden om deze sport te beoefenen, dit omdat het een gevaarlijke sport was, en werd veel beoefend door criminelen.

Totdat Mestre Bimba (een van de grondleggers van hedendaagse capoeira) zijn lesstijl had

aangepast met nieuwe trappen en het feit dat de meerderheid van zijn leerlingen behoorden tot de middenklasse, wat voor een andere mentaliteit zorgde. Mede hierdoor wist Mestre Bimba capoeira uit het kwade daglicht te halen. Dit was voor de Braziliaanse overheid zo overtuigend, dat het niet langer strafbaar was om capoeira te spelen en trainen.

Ondertussen is capoeira uitgegroeid tot de, op voetbal na, grootste sport van Brazilië en wordt de sport in alle continenten van de wereld beoefend.

De hedendaagse capoeira is niet meer puur op vechten gericht. Er zijn in de loop der jaren meer acrobatische bewegingen toegevoegd, zoals bijvoorbeeld salto's, dit op een manier waarbij



de combinatie van muziek, dans en expressie is blijven bestaan. Capoeira is ook nog steeds een vechtsport waarbij de spelers om elkaar heen draaien met veel hoge schoppen. Capoeira is een sport die geschikt is voor zowel jong als oud.

## Onze groep

Capoeira Uithoorn is in 2010 opgericht door Mobilette. Sinds die tijd worden er lessen, workshops en shows verzorgd.

Vrijwel vanaf het begin is onze groep aangesloten bij Grupo Gingaxé uit Hilversum. Instructor Mobilette is in 1998 begonnen met het trainen van capoeira en doet dat nog steeds. Daarnaast bezoekt hij capoeira evenementen in binnen- en

buitenland. Daarnaast zet hij zich in om zijn leerlingen alle aspecten van capoeira bij te brengen.

## Heb jij interesse om capoeira uit te proberen?

Dan ben je welkom voor een gratis vrijblijvende proefles tijdens een van onze lessen in Uithoorn of Alphen aan den Rijn.

Voor meer info kun je terecht op:  
[www.capoeirasou.eu](http://www.capoeirasou.eu)

O je kunt bellen met Mobilette: 06 - 1894 0513  
In Uithoorn is het ook mogelijk om lessen te volgen via de Buurt Sport Vereniging.







# GVM'79 is een gezellige en vernieuwende gymnastiekvereniging

Gymnastiek Vereniging Mijdrecht'79 is een gezellige en actieve turn- en acrogymvereniging. Al sinds 1979 krijgen de gymnasten een kwalitatief goede training van lijf en leden.

Bij GVM'79 zijn er veel verschillende takken van de gymnastieksport die je kunt beoefenen en voor volgend seizoen wil de vereniging het aanbod nog verder uitbreiden!

Vanaf 3 jaar kun je starten in één van de kleutergroepen. Bij de kleutergym wordt er, sinds 2 jaar, gewerkt met het Nijntje Beweegdiploma. Een speciaal, door de KNGU ontwikkeld, programma gericht op alle facetten van de motorische ontwikkeling van kinderen van 3-6 jaar. Na het volgen van 10 tot 20 lessen doen de kinderen examens en halen zij hun Beweegdiploma.

Na het kleutergymmen gaan wordt er vanaf 6 jaar gestart met turnen. In de recreanten groepen wordt het turnen op een speelse manier aangepakt, zodat iedereen op zijn/haar eigen niveau wordt uitgedaagd. De jongens recreanten turnen op andere toestellen dan de meisjes en leren dit op zaterdagochtend van onze jongens trainer Menso van Sijll. De kinderen met wat meer talent kunnen moeilijkere elementen leren in de plusgroep (1,5 uur turnen) of in de selectie turngroep.

Bij het selectieturnen wil GVM'79 volgend seizoen uitbreiden. Op dit moment trainen de topturners 5 uur in de week. Dat is veel, maar vergeleken met

de turntop in Nederland natuurlijk een peuleschil. Maar de turnTOP van Nederland is niet het doel van GVM'79. Bij GVM'79 staat plezier altijd boven prestatie. GVM'79 wil wel graag aansluiting blijven houden met verenigingen in de regio en daarom wil/moet zij haar basis verbreden. Dit zou zij volgend seizoen willen doen, door een nieuwe selectiegroep te starten die 3 uur per week traint. Zo kunnen talentvolle turners wel meedraaien in een selectiegroep, zonder dat de overstap van recreatie (1 uur) naar selectie (5 uur) te groot wordt.

Voor deze 3-uurs selectiegroep kan iedereen zich aanmelden, maar na twee gratis proeflessen wordt bepaald of je het niveau aankan of dat je eerst nog even in de recreatie/plusgroep moet beginnen. Om deze groep op te kunnen starten zijn twee dingen nodig: voldoende turners met interesse om 2x per week 1,5 uur te trainen én voldoende sponsors die de kosten voor de zaalhuur op zich willen nemen.

GVM'79 bevindt zich momenteel niet in de positie om financieel te kunnen investeren in nieuwe groepen, daarom probeert zij via sponsoring groepen te kunnen creëren die uiteindelijk rendabel kunnen draaien.

Naast de hele turntak is er ook een acrogymafdeling bij GVM'79. Deze groep traint en presteert al jaren op hoog niveau. Acrogym is een combinatie van turnen, acrobatiek en dans en daarom ook uitermate geschikt voor meiden die naast dansen,



ballet of turnen eens iets anders willen proberen. Bij acrogym staat het samenwerken centraal, zowel binnen de groep als binnen je eigen acroteam. Je moet elkaar leren vertrouwen, zodat je steeds moeilijkere kunstjes durft te maken. Ook bij de acrogym is het altijd mogelijk om 2 keer gratis een proefles mee te doen.

GVM'79 gaat met haar tijd mee en zou haar sportaanbod volgend jaar willen gaan uitbreiden met een springgroep/freerunggroep. In deze les staan alle springtoestellen opgesteld en vliegen we soepel van het ene onderdeel naar het andere onderdeel. Dit trainingsuur wordt gegeven door sportfysiotherapeut en gymnastiektrainster Esther de Vries. Zij studeert dit jaar af op onderzoek naar groei en blessures. Dit trainingsuur is uitermate geschikt voor kinderen in de groei. De groeisprint zorgt voor een verstoring van de coördinatie en geeft daarmee een hogere kans op blessures. In de springgroep/freerunggroep besteden we extra

aandacht aan het verbeteren van de coördinatie en stabiliteit. Dus ook wanneer je op voetbal, hockey of korfbal zit zorgt een uurtje extra coördinatie bezig zijn ervoor dat je minder blessures oploopt!

Mocht je geïnteresseerd zijn in dit nieuwe uur, laat het dan vast weten. Mogelijk kunnen we dan al snel met een pilot starten!

Voor volgend seizoen staat er dus veel vernieuwing op het programma! Maar natuurlijk kun je nu al starten met sporten bij GVM'79. Op dit moment heeft de vereniging een leuke ledenwervingsactie, waarbij nieuwe leden kans maken op een prachtig turnpakje. Kijk voor meer informatie op [www.gvm79.nl](http://www.gvm79.nl) of zoek ons op FACEBOOK!

**Wij hopen dat zich een aantal sponsors bij GVM'79 zullen melden, zodat we na de zomervakantie onze groei en nieuwe lessen kunnen doorzetten.**



## Erkend door nationale en internationale top tennissers als één van de beste bespanners van Nederland

Mijn naam is Sebastiaan Blesgraaf, 39 jaar en trotse vader van 3 kinderen. Vanaf mijn tiende jaar bespan ik tennisrackets. Eerst voor mijzelf en al snel ook voor anderen. Inmiddels ben ik specialist op tennisgebied en dan met name in de

schoenen, tassen, tennisballen, kleding, grips en andere artikelen aan. Voor merken zoals Prince, Tecnifibre, Pro Kennex, Dunlop, Pacific (Fischer), Diadora, K Swiss, Yonex, Head en Babolat ben ik officieel dealer.

In 2012 heeft Babolat mij toegevoegd als lid van hun internationale bespanteam. En in 2014 heeft ook Yonex Benelux mij aan hun bespanteam toegevoegd, gevolgd door een persoonlijke uitnodiging en bezoek van de CEO van Yonex uit Japan in 2015 en de uitnodiging om toe te treden tot het internationale bespanteam. Daarnaast heb ik in december 2015 succesvol examen gedaan voor Certified Stringer en Master Racquet Technician bij de ERSa. Als kers op de taart heb ik onlangs rackets van Maria Sharapova mogen bespannen, toen zij in Nederland aan het trainen was.

De afgelopen jaren ben ik actief geweest tijdens de Nationale tenniskampioenschappen en sinds 2013 bespan ik rackets voor internationale spelers op het Amstelveen Future tennis toernooi. Om op de ATP ranking lijst te komen, moet een speler Future toernooien spelen. Het niveau is hoog, zowel van de spelers als van de eisen die worden gesteld aan het materiaal. Het was een mooie ervaring om tijdens het future toernooi te bespannen en het materiaal van de spelers weer in goede conditie te brengen. Ik kijk nu alweer uit naar het volgende Future toernooi, waar ik dit jaar wederom mag bespannen.



Met Maria Sharapova op de foto!

Het adres van de winkel:  
Sport & Partycentrum de Kegel  
Bovenkerkerweg 81  
1187 XC Amstelveen

Ik ben ook telefonisch te bereiken:  
06 - 1892 1064.

Wij hebben naast hele aardige kortingen ook een spaarkaat speciaal voor het bespannen van rackets. Bij een volle spaarkaat ontvang je een 10% korting op je volgende bespanning.

Voor het laatste nieuws en aanbiedingen, kunt u ons volgen via facebook:  
[www.facebook.com/QDTennis](http://www.facebook.com/QDTennis)



verkoop en het bespannen van tennisrackets. Tenniscentrum De Kegel is mijn vaste basis, waar mijn tennisshop QD Tennis ook gehuisvest is, en van daaruit bedien ik meerdere tennisparken. Naast tennisrackets, kunt u bij ons natuurlijk ook uw badminton- of squashracket laten bespannen.

In mijn shop bied ik een ruim assortiment van

Uit mijn verhaal kan je wellicht al opmaken dat kwaliteit voor mij hoog in het vaandel staat. Het juiste racket of de juiste snaar kan een groot verschil maken in tennisplezier. En dat laatste is waar het uiteindelijk om draait, lekker spelen met veel plezier. Zoals ik zelf ook het liefste doe en mijn dochters van 6 en 8 ook probeer mee te geven als zij naar tennisles gaan.

Wil jij advies over een racket of de bespanning die past bij jouw manier van spelen, kom dan gerust eens langs of neem contact op via [www.qdtennis.nl](http://www.qdtennis.nl).





## TENNISHAL "DE RONDE VENEN"

Comfortabel overdekt tennissen

### ZOMER(BAAN)BUNDELS

**Innoverend product! Thuis uw tennisbaan reserveren?**

**Voor het zomerseizoen 2016 kunt u via Internet uw tijd boeken.**

**Bundels per tennissgroep:**

**Bundels van 20 uur € 80,- ma. t/m vr. tot 19.00 uur**

**20 uur € 120,- / 35 uur € 200,- (alle tijden)**

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| <b>Maandag</b>       | <b>16.00 uur tot 23.00 uur</b> |
| <b>Dinsdag</b>       | <b>08.30 uur tot 23.00 uur</b> |
| <b>Woensdag</b>      | <b>14.00 uur tot 23.00 uur</b> |
| <b>Donderdag</b>     | <b>16.00 uur tot 23.00 uur</b> |
| <b>Vrijdag</b>       | <b>14.00 uur tot 22.00 uur</b> |
| <b>Zat en zondag</b> | <b>09.00 uur tot 13.00 uur</b> |



#### CONTRACTBAAN

- 20 weken op een vast uur tennissen
- Overdag tot 18.00 uur € 200,-
- Avond/weekend € 269,-

#### LOSSE BAANHUUR

- Overdag tot 18.00 uur € 12,- per uur
- Avond/weekend € 16,- per uur

**Meer informatie: 0297 - 285 636 of  
www.tennishalderondevenen.nl**

Doctor J. van der Haarlaan 3 - Mijdrecht naast wijk Wickelhof

## Winterseizoen Tennis afgesloten met de Open Mijdrechtse Indoorkampioenschappen

Het wintertennisseizoen is afgesloten met de altijd sterk bezette Mijdrechtse Indoorkampioenschappen in tennishal De Ronde Venen. Een goede voorbereiding op de voorjaarscompetitie.

Tijdens de voorjaarscompetitie heeft de tennishal speciale competitiedeals. Waarbij één vast bedrag gehanteerd wordt voor 4 of 6 wedstrijden ongeacht de duur van de wedstrijden.

Na de zomercompetitie beginnen ook de toernooien buiten. Één van de eerste toernooien is de TVM Bar Open bij TV Mijdrecht een leuk begin van het zomertoernooiseizoen. Men kan zich daar nog voor inschrijven!

In het zomerseizoen kunt u een voordelige zomerbundel aanschaffen om 20 uur met uw groepje binnen te tennissen. Ook goed als combi naast uw lidmaatschap om buiten te gebruiken. Uw vaste afspraak hoeft nooit vanwege de regen afgezegd te worden. We kunnen altijd naar binnen vluchten.

Wanneer we verder kijken is er voor de tennisser goed nieuws. Het is mogelijk bij Tennishal De Ronde Venen mooie avondtijden (20:00 uur, 21:00 uur) op contractbasis te krijgen voor het aanstaand winterseizoen 2016-2017. Misschien een suggestie om met uw competitieteam of avondgroepje bij uw club een comfortabel tennisbaantje te huren om 's winters ook in beweging te blijven. Nu zijn ze nog beschikbaar.

Wilt u geen vaste tijd maar op de vrijdag of in het weekend tennissen dan is een baanbundel voor

vrijdagmiddag/avond, zaterdag en zondag een perfecte optie. Een goedkope mogelijkheid om 40, 50 of 70 winter-uren te kunnen boeken wanneer het u uitkomt op de daarvoor bestemde dagen. 's Zomers krijgt u zelfs 2 tot 3 keer meer uren voor uw bundel. Een bundel is 21 maanden geldig.

Verder organiseert de tennishal ook de wintercompetitie b.v. de Mixedteam competitie 6 zondagen 2 uur achter elkaar op 2 banen en de Herendubbel competitie 6 zondagen 1 uur dubbelen.



**MBO  
College  
Amstelland**

## Mbo-studenten brengen ook ouderen in beweging!

Bewegen is niet alleen leuk maar ook belangrijk. Het maakt je vrolijk en fit, het voorkomt gezondheidsklachten en het is een goed middel om te herstellen van een ziekte of een ongeval. Bewegen wordt steeds belangrijker. Zeker in deze tijd van overgewicht en toenemende aantallen mensen met diabetici en stress.

Ook voor oudere mensen is bewegen belangrijk. Het houdt hun lichaam en brein fit.

Bij de opleiding Sport- en Gezondheidscoördinator van MBO College Amstelland worden studenten in drie jaar opgeleid tot bewegingsagoog. Bij deze opleiding wordt sport en spel ingezet als middel om het lichamelijke en psychische welzijn van mensen te verbeteren.

Studenten leren werken met verschillende doelgroepen als kinderen, mensen met een lichamelijke of psychische beperking, ouderen of mensen die revalideren na een ongeluk.

Martijn Bewier en Kees Sauer zijn twee studenten van MBO College Amstelland die op hun stageplek bij Stichting Sint Jacob in Haarlem dementerende ouderen via sport en spel in beweging proberen te krijgen. Twee dagen per week zijn ze in het woonzorgcentrum/verpleeghuis Bosbeek om stage te lopen en doen ze met dementerende ouderen oefeningen en spelletjes om hen fitter te maken. Martijn: "We doen balspelletjes met ze en ook af en toe een quiz. Vooral vragen over

vroeger vinden de ouderen leuk. Dat kunnen ze zich vaak nog herinneren." Van de ouderen krijgen ze niet veel verbale of expliciete reacties. Ze merken wel dat de ouderen het leuk vinden. "Van familieleden en medewerkers uit het zorgcentrum krijgen we soms wel reacties", vertelt Kees. "Ze merken dat beweging hen goed doet. Dat is toch erg fijn om te horen."

Sint Jacob in Haarlem en MBO College Amstelland tekenen binnenkort een samenwerkingsovereenkomst. Peter Steltman, manager van het JacobLeerhuis van Stichting St Jacob staat erg positief tegenover deze langdurige samenwerking. Peter: "Met deze overeenkomst kunnen we inhoudelijk van elkaar leren en brengen we via stageplekken jongeren en ouderen dichter bij elkaar. Ook zien we het als een kans om jongeren een contract te bieden voor de zomerperiode en nieuwe studenten in te werken op stageplekken."

Voor de bewegingsagoog in opleiding is dit een interessante plek om werkervaring op te doen. Sint Jacob heeft onlangs een oud-studente aangenomen als bewegingsagoog van de opleiding Sport- en Gezondheidscoördinator in Amstelveen.

#### Spreekt de opleiding Sport- en Gezondheidscoördinator je aan?

Je kunt je nog inschrijven voor het komende schooljaar via [www.mbocollegeamstelland.nl](http://www.mbocollegeamstelland.nl).

Met de opleiding tot Sport- en Gezondheidscoördinator (bewegingsagoog) kun je aan de slag bij een fysiotherapiepraktijk, een psychiatrisch

ziekenhuis, een revalidatiecentrum of een verzorgingstehuis voor ouderen.

Met een afgeronde mbo-opleiding niveau 4 ben je tevens goed voorbereid voor het doorstromen

naar het hbo. Opleidingen die goed aansluiten zijn: HBO Fysiotherapie, HBO Sport, Gezondheid en Management en HBO Voeding en Diëtiëk.





# RÖSKEN COACHING

KRACHT - POSITIVITEIT - GROEI



## Ga jij over je grenzen?

Je zit aan het einde van de dag op de bank en je voelt een knallende koppijn opkomen. Je schouders zitten vast en je voelt je uitgeblust. Oh ja, ik ben vandaag weer over mijn grens gegaan.

### Herken je dat?

Af en toe over je persoonlijke grens heen gaan is niet erg. Het werkt hetzelfde als met sporten. Inspanning is prima, net even iets over je grens gaan is zelfs goed, maar als je te ver gaat en je spieren te weinig tijd geeft om te herstellen, krijg je blessures.

Zo werkt dat ook met over je persoonlijke grenzen

heen gaan. Een keer een drukke week op je werk, of iets voor iemand doen waar je eigenlijk geen zin in hebt, is niet erg. Maar als dit te vaak gebeurt en je niet meer kunt ontspannen of meer bezig bent met anderen het naar de zin te maken en daarbij jezelf vergeet, dan is het foute boel. Dan ga je teveel over je persoonlijke grenzen en dat kan zelfs leiden tot geestelijke en lichamelijke klachten.

Dus gewoon niet te ver over je persoonlijke grens gaan. Makkelijker gezegd dan gedaan. De persoonlijke grenzen zijn namelijk niet zichtbaar. Ze worden bepaald door onze normen en waarden,

onze opvoeding en onze kijk op het leven. Je hebt vaak pas door dat je over je grens bent gegaan als je lichaam signalen af gaat geven. Ga voor jezelf na wat jouw signalen zijn. Krijg je last van hoofdpijn, gaan je schouders vast zitten? Wat is er aan vooraf gegaan? Zo krijg je een beter beeld van jouw grenzen.

Als je weet waar je grenzen liggen, kun je ze aan gaan geven. Er zijn verschillende manieren om dit te doen. De meest voor de hand liggende is door 'Nee' te zeggen. De één kan dit gemakkelijker dan de ander.

Als je het lastig vindt kan het helpen jezelf de volgende vragen te stellen voordat je 'Ja' zegt tegen een verzoek: "Wil ik dit wel écht?", "Wat levert het me op als ik 'Ja' zeg?", "Wat moet ik laten als ik hier 'Ja' op zeg?". Geef hierna een weloverwogen antwoord.

Als je graag beter je grenzen wilt aangeven, maar je weet niet goed waar je moet beginnen, kun je een training volgen. Is een groep niets voor jou, dan is een coachtraject op maat wellicht iets voor je. De coach luistert, vraagt door en geeft oefeningen mee, waardoor je beter zicht krijgt op wat maakt dat jij over je grens heen gaat.

In een aantal coachgesprekken word jij je meer bewust van jezelf en word je uitgedaagd in beweging te komen en te experimenteren met nieuw gedrag in je dagelijkse leven. Je leert je grenzen aan te geven op een manier die bij je past.

Wil jij aan de slag met het aangeven van je grenzen in een training of coachtraject, dan kun je contact opnemen met mij: Denise Rösken, [info@roskencoaching.nl](mailto:info@roskencoaching.nl)



Jaarlijks houdt Fitness Aalsmeer op 2e Paasdag een spinningmarathon voor een goed doel. Dit jaar werd er hard gefietst voor 'Stichting Hartekind'.

Sporters van Fitness Aalsmeer konden stemmen op 'hun' goede doel. Massaal werd er gekozen voor Stichting Hartekind, opgedragen door Hanneke Ubink. Hanneke weet hoe het is, haar neefje Jory heeft een hartafwijking.



Voor Jory en alle andere kinderen in Nederland kwamen de deelnemers op 2e paasdag al vroeg naar de sportclub. 's Ochtends om 09:15u startte de 3 uur durende marathon onder leiding van André, Jennifer en Sebas.

Jaarlijks worden er 1.500 kinderen in Nederland geboren met een aangeboren hartafwijking. Ongeveer tweederde van deze kinderen moet vlak na hun geboorte een zware openhartoperatie of hartkatheterisatie ondergaan om te overleven. En is de hartafwijking ernstig dan is één operatie vaak niet genoeg. Bovendien is na de operatie het kinderhart nog niet normaal en hebben de kinderen vaak veel beperkingen en een kortere levensverwachting.

Vijftig jaar geleden overleed maar liefst 75% van de kinderen met een aangeboren hartafwijking. Vandaag de dag zijn dit er in Nederland nog ongeveer 150 per jaar. Maar dit zijn er nog steeds 150 te veel! Bovendien betekent overleven helaas vaak een leven met in meer of mindere mate beperkingen. Zo zijn hartfalen, (levensbedreigende) hartritmestoornissen en neurocognitieve stoornissen een groot probleem voor hartekinderen. Maar liefst 50% van de kinderen met een ernstige hartafwijking heeft als gevolg van een slechte zuurstof voorziening hersenschade opgelopen en dat kan als gevolg hebben onder andere leerproblemen, een laag IQ, achterstand, concentratieproblemen, gedragsproblemen en psychische problemen.

## Fietsen met een hart



Stichting Hartekind is het enige goede doel in Nederland die zich uitsluitend inzet voor wetenschappelijk onderzoek naar aangeboren hartafwijkingen bij kinderen. Hun doelstellingen zijn betere overlevingskansen voor hartekinderen en het verbeteren van de dagelijkse kwaliteit van leven. Dit sluit mooi aan op de missie van Fitness Aalsmeer!

De deelnemers hebben met heel hun 'hart' gefietst en maar liefst € 508,35 gedoneerd, Fitness Aalsmeer heeft daar nog een bijdrage van € 100,- bovenop gedaan. Daarmee is er gezamenlijk een bedrag ingezameld van € 608,35. Een kleine, maar mooie bijdrage aan een betere kwaliteit van leven. Jordy en zijn broertje namen de check in ontvangst. Met dank aan Hanneke!

Stichting Hartekind kan ook jouw hulp goed gebruiken! Ga naar: [www.hartekind.nl](http://www.hartekind.nl) en word donateur.







## the yoga club

### Gratis proefles

Kom gerust een keer kennis maken met één van onze body & mind lessen

Bekijk het lesrooster op onze website of Facebookpagina



Het centraal gelegen yogacentrum The Yoga Club in Mijdrecht (regio Amstelveen) is omringd door weiland en biedt een prachtig uitzicht over de velden. **Dé plek om even helemaal tot rust te komen** en nieuwe energie op te doen. Er is een ruime keuze uit body & mind lessen voor beginners als gevorderden, waaronder naast Yoga ook Hot Flow Yoga, Yin Yoga en Vinyasa Yoga.

info@theyogaclub.nl • T 0297 254024  
Lees meer op [www.theyogaclub.nl](http://www.theyogaclub.nl)

The Yoga Club Mijdrecht

The Yoga Club  
(In het Veenweidebad)  
Ontspanningsweg 1 • 3641 SV Mijdrecht  
Gratis parkeergelegenheid

## JAN VAN DER HOORN

SCHAATS EN SKEELER SPECIALIST

Grote collectie skates en skeelers  
Alle bekende merken!

- Meegroe-skates voor kinderen
- Aanbiedingen van oudere modellen
- Onderhoud en reparatie

**10% KORTING**  
op adviesprijs!

Westkanaalweg 10e  
2461 EC TER AAR  
tel. 0172 60 2677  
[www.janvanderhoorn.nl](http://www.janvanderhoorn.nl)

Grote collectie wielerkleding,  
sportbrillen, helmen en  
functionele onderkleding!



Ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur  
Vrij koopavond: 18.30 - 20.30 uur  
zaterdag: 09.00 - 16.30 uur

## Het inline skate seizoen gaat weer van start!

Na helaas weer een winter zonder natuurijs gaan we hopelijk het mooie weer tegemoed. Dus tijd om de inline skates weer tevoorschijn te halen!

In grote lijnen is er dit seizoen niet heel veel veranderd. Er komt een trend op gang voor 3 wielen, met als bijzondere uitvoering de 3 x 125 mm wielen, waar inmiddels ook de eerste wedstrijden op verreden zijn. maar dat is op dit moment echt in het top segment.

Voor de fitness en recreatie skater heeft K2 een hele mooie kleuren lijn in de skates. Met als extra het zogenaamde Boa systeem. Dit is een speciaal rijgsysteem waarbij je niet meer hoeft te veteren. Rollerblade heeft een iets rustigere collectie, dus voor ieder wat wils. De starter kan beginnen op 80 of 84 mm wielotjes, maar de trend is toch wel duidelijk 90 mm wielen. Het grootste verschil is de snelheid, maar vooral dat je met grotere wielen gemakkelijker over slecht wegdek gaat.

Voor de groeiende jeugd zijn er verschillende opties, meegroe skates, in maten verstelbaar, of tweede hands skates, waarbij de kinderen ieder jaar de skates in kunnen ruilen voor een passende maat.

Voor de iets meer specifieke training richting het schaatsen zijn er 100 en 110 mm wielotjes. Met daarboven een hoge schoen voor meer comfort en diverse soorten wegdek, of een lage schoen, meer voor de schaatsbeweging op glad asfalt of inline skate baan. Dit soort banen komen in steeds meer plaatsen te liggen. Verschillende ijsclubs in de regio laten een zogenaamde combi baan neerleggen waar men in de zomer kan inline

skaten en in de winter kan schaatsen. De ijsclubs bieden over het algemeen inline skate trainingen aan, ook speciaal voor de jeugd. Daarnaast kunnen de kinderen ook wedstrijdje rijden, hier in de regio bijvoorbeeld de Jan van der Hoorn inline skate cup, die wordt verreden op diverse inline skate banen in de buurt.

Hopelijk is de zomer ons gunstig gestemd en kunnen we veel genieten van lekker buitensporten, want bij Jan van der Hoorn schaatssport kunt u niet alleen terecht voor alles op het gebied van het inline skaten, maar ook voor een mooi collectie wielerkleding. Een groot assortiment, in diverse prijsklassen, fietsbroeken en -shirts, helmen, handschoenen teveel om op te noemen. Zodat u goed beslagen ten ijs komt, om maar in onze specialiteit te blijven.

U kunt voor een eerste indruk te terecht op onze website en uiteraard bent u van harte welkom in onze winkel!





## FIT & GEZOND



door: Jolanda Beuving

### Foam Rollen

Bij ons hoor je vaak "Heb jij al gerold"? Steeds meer mensen zie je over een fel gekleurde 'buis' aan het rollen. Deze personen zijn aan het 'foam rollen', of anders gezegd, 'myofascial release aan het toepassen'. Hier wordt je spierbindweefsel los gemaakt en er kan dus zelf massage toegepast worden!

Vooraf tijdens trainingen en sportwedstrijden ontstaan er vaak ontstekingen in spieren of het spierbindweefsel. De ervaring leert dat pijnklachten en een slechtere doorbloeding zich dan snel voor zullen doen. Juist door op deze 'trigger points' te foam rollen, worden klachten als deze sterk verminderd.

Ook verwijderd de foam roller knopen en verklevingen in de spieren en daardoor zal de flexibiliteit/mobiliteit van het lichaam sterk verbeteren. Dit zorgt voor blessurepreventie, een betere lichaamshouding en een verbetering van de prestaties. Ook ontstaat meer flexibiliteit in de spieren en de doorbloeding wordt verbeterd. De spieren kunnen veel sneller herstellen van de trainingen en/of wedstrijden en je kunt in de eerstvolgende training en/of wedstrijd veel beter presteren.

Topsporters zijn over het algemeen het meest bekend met de foam rollers, je ziet de rugby-ers, voetballers zelfs op tv rollen! Maar ook fysiotherapeuten, Sportfysios.

Bij revalidatie doeleinden zijn foam rollers zeer goed te gebruiken. Steeds meer particuliere sportievelingen gebruiken de foam roller. Ook tijdens de recreatieve sporten komen kleine ontstekingen of andere ongemakken voort. Zo ben ik geadviseerd door Rowan om dit te gaan doen en het heeft mij maar ook andere sporters van vele klachten afgeholpen zoals bijv rugklachten.

Foam rollers zijn beschikbaar in verschillende 'hardheden'. De grote professionals gebruiken over het algemeen de echte harde varianten van foam rollers. Maar na langdurig gebruik ga je steeds meer verschil voelen. Hoe aangenamer het voelt, des te hoger is de kwaliteit van je spieren. Je kan de foamroller voor en na je training gebruiken maar ook op je rustdagen om je lichaam een "massage" te geven. Voor vragen kan je ons altijd een berichtje sturen.

Jolanda Beuving  
Just Believe



## Gerenoveerde faciliteiten Amstelhof Golf in Uithoorn vanaf 1 april weer open!



### Zondag 10 april Open dag Amstelhof Golf in Uithoorn.

Vanaf 1 april zijn de gerenoveerde driving range & oefen faciliteiten weer voor iedereen toegankelijk.

De driving range heeft meer dan 40 aflag plaatsen, een putting area, bunkers, een pitching area en de mogelijkheid om 9 korte holes te lopen.

Op zondag 10 april tussen 10.00 en 16.00 worden er door de leraren allerlei activiteiten georganiseerd op en rond de driving range en short golf holes. U kunt deelnemen aan tal van activiteiten, zoals; introductie lessen, wedstrijdjes pitch, putting wedstrijdjes, testen van golfclubs, shortgolf wedstrijdjes etc.

Het programma van de dag kunt u vinden op [www.amstelhofgolf.nl/opendag](http://www.amstelhofgolf.nl/opendag)

Iedereen is van harte welkom, zowel jeugd als volwassenen. Er zijn mogelijkheden voor kinderen, jong volwassenen, volwassenen, senioren maar ook mensen met een lichamelijke beperking.

## CHUNG DO KWAN "School of Korean Martial arts"

Een budo-school voor jong én oud met een unieke mix van diverse Koreaanse disciplines waaronder:

- Taekwon-Do
- Korean Kickboxing (kyuktooki stijl)
- Kummooyeh (Koreaanse zwaard & boogschutterskunsten)
- Doelgroepen trainingen "special needs" (o.a. autisme & senioren)
- Doelgroepen training bedrijven, workshops en kinderfeestjes
- Trainingen voor de allerkleinsten onder de naam "De Kleine Krijgers"
- Ladies only lessen, buurtsportprojecten en schoolcampagnes

De trainingen en workshops vinden plaats in Aalsmeer, Amstelveen, Amsterdam, Gooi & vechtstreek, Gemeente Ouder-Amstel, Kudelstaart en Uithoorn.

Chung Do Kwan is verkozen tot sportvereniging van het jaar 2015 Amstelveen!

Voor meer informatie: [www.chungdokwan.nl](http://www.chungdokwan.nl)

Let wel: wij kennen geen wurg en/of jaarcontracten, hanteren geen inschrijfkosten en motivatie i.c.m. plezier is het enige wat telt!





# A SISTERS' HOPE



STEUN  
ONDERZOEK  
NAAR  
BORSTKANKER



Doneer of doe mee met  
onze sportieve events

[www.ASistersHope.nl](http://www.ASistersHope.nl)

# SMOOTHY

Ontharing & huidverbetering met IPL lichtflitsen



10  
JAAR

De salon is vernieuwd en het is nu ook mogelijk om naast IPL lichtflits ontharing, huidverbetering via IPL technologie toe te passen. Deze methode bestrijdt rimpeltjes, couperose, pigmentvlekjes, acne, enz. Kom dus langs voor een gratis consult!

Ontharingssalon Smoothy,  
Rechtsbuitenstraat 50,  
1433 DS in Kudelstaart,  
0297 341090

Meer informatie op de  
vernieuwde website  
[www.ontharingssalon.nl](http://www.ontharingssalon.nl)

## Prijzen ontharing

Bovenlip €20  
Wangen €20  
Kin €20  
Hele gezicht €50  
Oksels €35  
Borst man €60  
Hele armen €100  
Bikinilijn €35  
Billen €50  
Onderbenen €150

## Prijzen huidverbetering

Plaatselijk €5  
Bovenlip €20  
Voorhoofd €20  
Handen €20  
Wangen €50  
Hele gezicht €75

de **Vosseburch**  
SINDS 1984



30 JAAR

Meer dan paardrijden alleen!  
Ontdek hoe leuk paardensport is!

Leuke activiteiten, dus kom ook!

Starterslessen vanaf 6 jaar  
Kinderpartijtjes  
Ponystappen  
Vakantiedag vanaf 5 jaar

Poets-theorieles  
Ponykamp  
Dagpony  
Wedstrijden

Elke zaterdag ponystappen  
van 14.00 - 15.00 uur

Langeraseweg 160A - 2461 CN Ter Aar - (06) 30 75 35 96

[www.vosseburch.com/manege](http://www.vosseburch.com/manege)

[facebook.com/manegedevosseburch](https://facebook.com/manegedevosseburch)

BON VOOR:  
10% Korting  
Ponypartijtje

BON VOOR:  
20% Korting  
Vosseshop

BON VOOR:  
20% Korting  
Startersles

BON VOOR:  
1x GRATIS  
Ponystappen

Is het slim om nu een  
ander huis te kopen?



Ja, de huizenmarkt biedt volop kansen!

Denk aan de lage rente en lage huizenprijzen. Zelfs een restschuld hoeft geen belemmering te zijn. Wil je weten wat jouw mogelijkheden zijn? Laat De Hypotheekshop-adviseur voor jou hypotheekshoppen. Met jouw situatie, wensen en toekomstplannen als uitgangspunt, vindt hij een passende hypotheek. Dankzij ons onafhankelijk advies weet jij precies waar je aan toe bent. Nu en in de toekomst. Loop eens binnen of maak een afspraak op [www.hypotheekshop.nl](http://www.hypotheekshop.nl).

Duidelijk verhaal



Hofland 19 | Mijdrecht | T. (0297) 24 17 70 | [mijdrecht940@hypotheekshop.nl](mailto:mijdrecht940@hypotheekshop.nl)



Bij ons kunt u terecht voor alle specialisaties:

- ▶ Revalidatie
- ▶ Manuele therapie
- ▶ Kinderfysiotherapie
- ▶ Haptonomie
- ▶ Oedeemtherapie
- ▶ Bekkenfysiotherapie
- ▶ Psychosomatische Fysiotherapie
- ▶ Hart-/longrevalidatie
- ▶ Echografie



Wij behandelen ook aan huis  
en in de zorgcentra.

Kudelstaartseweg 243  
1433GH Kudelstaart  
☎ 0297 - 329635  
[www.fysiotherapiekudelstaart.nl](http://www.fysiotherapiekudelstaart.nl)

## Wandelgroepen vanuit Fysio & Fitness Kudelstaart

Op maandagochtend om 9:00 uur en op vrijdagochtend om 9.30 uur is er een wandelgroep vanaf onze praktijk, in samenwerking met sportservice Amstelland.

Met elkaar wandel je gezelliger, prettiger en vlotter! Op vrijdag wordt er gebruik gemaakt van nordic walking stokken. Na afloop van de wandeling is er een kopje koffie bij ons in de praktijk om het gezellig af te sluiten.

Kosten per keer bedragen € 2,-.

U hoeft zich niet van te voren aan te melden, kom gewoon eens meedoen!



## MTC Medisch Trainings Centrum

buitengewoon actief in fysiotherapie



- fysiotherapie
- manuele therapie
- fysiofitness
- kinderfysiotherapie
- sportfysiotherapie
- revalidatie
- psychosomatische fysiotherapie
- hydrotherapie

[www.mtcmijdrecht.nl](http://www.mtcmijdrecht.nl)

Lokaties: Stadhouderslaan 4a Mijdrecht 0297 286093  
Ontspanningsweg 1 Mijdrecht (Veenweidebad, Optisport)

## Sport Medisch Centrum

de Bron  
Sport  
Medisch  
Centrum

fysiotherapie  
manuele therapie  
sportfysiotherapie  
kinderfysiotherapie  
bedrijfsfysiotherapie  
fitness

de Bron  
Kinder  
Medisch  
Centrum

(sport) podologie  
(sport) diëtetiek  
medical taping concept

### Specialisten in beweging

#### Afspraken

U kunt ook zonder verwijzing  
een afspraak maken. Wij zijn te  
bereiken op telefoonnummer:  
(0297) 266700

#### Sport Medisch Centrum

De Bron  
Herenweg 111b  
3645 DJ Vinkeveen  
[www.smcdebron.nl](http://www.smcdebron.nl)



PACA

Fysiotherapie  
Training

Blessurepreventie

Sportmedische  
keuringen

Lakenblekerstraat 2 - 1431GG - Aalsmeer  
0297-230960 - [info@paca.nu](mailto:info@paca.nu) - [www.paca.nu](http://www.paca.nu)

## Fysiotherapie Amstelveen



Sportpark "De Kegel"  
Bovenkerkerweg 81  
Tel: 020 - 643 9619

Stationsstraat 15  
Tel: 020 - 641 4427

[info@fysiotherapie-amstelveen.nl](mailto:info@fysiotherapie-amstelveen.nl)

[www.fysiotherapie-amstelveen.nl](http://www.fysiotherapie-amstelveen.nl)



- sportpsychologie
- personal training
- gewichtsconsulent

Praktijkadres Jumph:  
Keizer Karelweg 489-491  
1181 RH Amstelveen

E-mail: [info@anoekdevoogd.nl](mailto:info@anoekdevoogd.nl)  
Tel.nr.: 06 - 5191 2732

[www.anoekdevoogd.nl](http://www.anoekdevoogd.nl)



## Like Sportkrant Amstelland op

facebook®

en maak kans  
op fantastische  
prijzen!



Powered by Amstelhof Sport & Health Club en Duosport.



# Burger Bowlen



RESERVEER NU  
& KRIJG  
**EEN EXTRA  
UUR BOWLEN  
GRATIS!**

- > 1 uur disco bowlen
- > hamburger met friet  
(125 gram Black Angus beef)
- > 1 frisdrank

**€ 12,- p.p.**

> de actie is geldig bij reserveringen tussen 1 april en 16 mei 2016  
> het arrangement is te reserveren vanaf 4 personen

**Bowling de Kegel, Bovenkerkerweg 81, Amstelveen**  
**www.bowlingdekegel.nl • 020 645 55 57**

## Leuke arrangementen voor een gezellig uitje

Naast de verschillende bowlingverenigingen die op onze bowlingbanen actief zijn, kun je bij ons ook terecht voor een gezellig, recreatief uitje. Ontdek één van onze leuke arrangementen, geschikt voor jong en oud!

### Voorjaarsaanbieding Burger Bowlen

Sinds afgelopen najaar kan men komen "Burger Bowlen", dit arrangement bestaat uit: 1 uur disco bowlen, een goede 125 grams Black Angus hamburger met friet en een frisdrank naar keuze, voor slechts € 12,00 per persoon. 'Het arrangement is gericht op tieners, maar kan voor iedere leeftijd gereserveerd worden. Het is ook erg leuk om bijvoorbeeld als teamuitje met de sportclub te doen.'

**Reserveer dit arrangement tussen 1 april en 16 mei en ontvang een gratis extra uur bowlen!**

### Arrangementen met diner

Naast het Burger Bowlen bieden wij diverse arrangementen waarbij een uur bowlen gecombineerd wordt met een diner.

Deze arrangementen zijn er in alle prijsklassen, van bijvoorbeeld € 18,- per persoon voor een uur bowlen met een hoofdgerecht naar keuze in ons bowlingrestaurant tot € 35,- per persoon voor een uur bowlen in combinatie met een 3-gangen diner bij Bistro Nice!

Onze grill arrangementen variëren van € 22,50 tot € 31,50 per persoon.

Meer weten?

Kijk op [www.bowlingdekegel.nl](http://www.bowlingdekegel.nl) voor een overzicht van alle arrangementen en actuele prijzen.



## Clubkampioenschappen Amstelveense Schaatsvereniging de Poelster

Op zaterdag 20 februari hield de Amstelveense schaatsvereniging de Poelster haar jaarlijkse clubkampioenschappen op de Jaap Edenbaan.

Er stond heel veel wind, maar gelukkig regende het niet. Het programma was ontzettend vol met wel 65 man aan de start. Dat was meer dan in voorgaande jaren, want voor het eerst deden de recreanten en de oudste jeugdschaatsers ook mee. Erg leuk was de grote opkomst van supporters langs de kant, sommigen hadden zelfs spandoeken meegenomen!



Met deze volle bezetting moest de vaart er stevig in worden gehouden. Vanwege de harde wind was het voor de jongeren best wel moeilijk om stil te staan maar dat mocht de pret niet drukken.

Tussen de dwelipauses door was er voor iedereen een lekkere beker chocolademelk en een plak cake. De recreanten, waarvan de meesten nog nooit een wedstrijd hadden gereden, vonden het erg lastig om op volle snelheid de bocht goed



te kunnen lopen. Normaliter rijden zij met veel mensen op de baan, nu werden ze geconfronteerd met het gedweild ijs, dus prachtig glad. Er werd dan ook gezegd dat ze het niet durfden en dat pootje over niet lukte.

"De jeugdschaatsers vonden het super gaaf om de snelle jongens en meisjes voorbij te zien flitsen en riepen dan ook uit volle borst: wauw dat gaat hard man."

Helaas werden er weinig pr's gereden door de harde wind, maar wat was het een gezellige avond. De sfeer was erg goed onderling en het was een mooie promotie voor het wedstrijd-schaatsen.

Zo is Sven Kramer ooit ook eens begonnen, wie weet wat voor een toppers hier al tussen zitten? De Poelster wil deze vorm volgend jaar zeker weer hanteren, dus met de jeugdschaatsers, recreanten en wedstrijdrijders samen.

### Voetballen als Teamsport.

*Met heel veel gedribbel veel passes, geduw wordt vaak het spelen al snel ook wat ruw . De bal moet naar voren en daar wacht de spits die trapt dan de bal in het doel in een flits; hij zoekt de tribune en wordt daar geëerd alsof hij de enige is die wat presteert. Hij wordt dan als " God in het veld " luid aanbeden en kostbare speeltijd verloopt in het heden. De spits had de bal immers nooit kunnen raken als ook niet een teamgenoot zijn pass wist te maken. En stel je eens voor dat een rasvioliste ook na elke maat die ze goed speelt ook viste naar een applausje, omhelzing of kusje of dat een timmerman na elk gelukt klusje zich steeds liet omhelzen door wie hem omringen en dat ze voor hem dan het volkslied gaan zingen ! Voetbalminuten zijn meestal heel kostbaar, dus snel weer beginnen, want ik vind het laakbaar dat elke seconde zwaar telt in verlengtijd, elke verloren minuut zich wrekt in de eindstrijd..! Want voetballen is toch een teamsport bij uitstek Ronaldo's of Messi's verdienen een spitsplek maar kunnen alléén toch geen enkel spel winnen want heel het team haalt de winst immers binnen !*

H.O.



# Lancering sociaal medium Echte Voetballers: Eindelijk al het mooie van amateurvoetbal op één plek

Amateurvoetballers hoeven niet meer anoniem hun wedstrijden te spelen. Echte Voetballers biedt spelers en hun fans vanaf vandaag een eigen platform waar ze met elkaar en andere liefhebbers hun mooiste voetbalmomenten kunnen delen. 'Scoren met video's' wordt de nieuwe competitie in de voetbalcompetitie.

Echte Voetballers ([www.echtevoetballers.nl](http://www.echtevoetballers.nl)) wordt hét sociale medium voor amateurvoetballers in Nederland. Gebruikers kunnen op het platform filmpjes van mooie voetbalacties delen en kunnen die per type actie (doelpunt, panna, vrije trap, redding, etc.) en per filmer, speler en per club raadplegen.

Echte Voetballers heeft ook ranglijsten voor de best gewaardeerde en meest bekeken video's, filmers, spelers en clubs. Op basis daarvan worden Filmers, Spelers en Clubs van de Maand verkozen. Spelers zien op het platform de hoogtepunten van hun wedstrijden terug en (her)belevan de geweldige voetbalmomenten met elkaar en hun vrienden. De aantrekkelijkste acties van een speler komen op zijn of haar persoonlijke pagina te staan. Ook clubs hebben een eigen pagina.

## In de schijnwerpers

'Echte Voetballers is dé plek waar al het mooie van het amateurvoetbal samenkomt', zegt Edwin van Rooyen, oprichter van het platform. 'Op de amateurvelden zie je ieder weekend schitterende acties en doelpunten, zeker bij de jeugd. Maar we zien daar nooit wat van terug. Met Echte Voetballers brengen we daar verandering in. We zetten de spelers en hun clubs in de schijnwerpers.'



## Filmers als helden

Van Rooyen heeft het concept van Echte Voetballers al op kleine schaal uitgetoetst. Hij merkte dat het delen van korte voetbal filmpjes veel enthousiasme bij spelers teweegbrengt. Dit vergroot hun voetbalplezier en versterkt hun binding met de club waar ze spelen.

Degenen die filmen maken nadrukkelijk deel uit van het voetbalplezier. 'Zij worden de nieuwe helden. De vader, moeder, broer, zus, vriend,



## 'Echte Voetballers is dé plek waar al het mooie van het amateurvoetbal samenkomt'

## Beroemde spelers

Op Echte Voetballers (ondertitel: 'Scoren met video's!') maakt iedereen evenveel kans om met zijn of haar acties in de belangstelling te komen. Het maakt niet uit of iemand in de D1, de B5 of de F8 speelt, iedere speler kan een hit scoren – als zijn of haar actie maar mooi of opmerkelijk genoeg is. Echte Voetballers biedt daarmee niet alleen een plek waar spelers hoogtepunten kunnen (her)belevan, maar ook een nationaal podium waar ze zelfs beroemd kunnen worden.

vriendin of clubgenoot die zijn of haar smartphone pakt en even filmt, die maakt zich razend populair.' Langs de lijn kan iedereen met een smartphone prachtige opnames maken.

Als je een aantal vuistregels volgt, is het filmen 'supersimpel', zegt Van Rooyen. Daarnaast is het ook 'ontzettend leuk' om te doen. 'Telkens weer voel je een prettige spanning: welke mooie acties ga ik deze keer met mijn camera vangen? Het is het moderne vissen.'

## Maatschappelijke rol

Echte Voetballers is een beginnend bedrijf dat zich zeer bewust is van zijn maatschappelijke rol.

'Met Echte Voetballers willen we in alle opzichten goed doen', zegt Van Rooyen. 'We promoten het amateurvoetbal, bieden een platform dat het voetbalplezier vergroot en een actieve sportbeoefening van kinderen en jongeren stimuleert.' Naar zijn mening hoort het bij de maatschappelijke verantwoordelijkheid van het bedrijf dat verkopers van producten die niet bij een gezonde levensstijl passen, niet op Echte Voetballers kunnen adverteren. 'De fabrikanten van cola en chips hoeven zich niet bij ons te melden.'

## Maatschappelijke projecten

Echte Voetballers heeft inkomsten uit sponsoring en advertenties nodig om het platform te beheren en verder te ontwikkelen. Het maatschappelijk verantwoord ondernemen van Echte Voetballers houdt ook in dat straks, als er inkomsten zijn, een nader te bepalen percentage van de bedrijfswinst ter beschikking komt van maatschappelijk waardevolle initiatieven.

Van Rooyen wil een apart platform inrichten waar indieners van projectvoorstellen hun plannen kunnen presenteren. De projecten met de meeste 'likes' krijgen dan financiering van Echte Voetballers.

## Bèta-versie

Echte Voetballers is een web-based applicatie, die dus online te benaderen is via een webbrowser. De website is ook responsive, waardoor het op alle apparaten kan worden gebruikt, van laptop

tot mobiele telefoon.

Van Rooyen: 'We hebben de website uiteraard getest, op verschillende apparaten en met een groep testers, maar we weten dat de gebruikers nog veel wensen zullen hebben. De komende periode gebruiken we om die wensen in kaart te brengen. Stap voor stap gaan we verbeteringen doorvoeren.'

## Meer informatie:

Edwin van Rooyen (directeur): 06 818 83 257  
Ron Simon (marketing): 06 414 53 997

[www.echtevoetballers.nl](http://www.echtevoetballers.nl)  
[info@echtevoetballers.nl](mailto:info@echtevoetballers.nl)





# Het zeilseizoen is begonnen, doe ook mee!

De dagen worden langer en de weersomstandigheden zachter. Het voorjaar is aangebroken! De ideale situatie voor recreatie op het water en daarmee is het nieuwe seizoen van start. De complete vloot is uit de winterstalling gehaald en afgelopen maand vonden de eerste buitenactiviteiten alweer plaats. Ook weer zin om het water op te gaan?

## Introductiedagen 2016

Het kan zijn dat je nog nooit hebt gezeild maar wilt ontdekken of jij dit ook leuk vindt. Of is het al even geleden dat je in een zeilboot hebt gezeten en wil je jouw kennis en ervaring weer ophalen? Zeilschool de Vinkeveense Plassen biedt in het voorjaar Introductiedagen aan om jou klaar te stomen voor de zomer!



Er wordt onder leiding van ervaren instructeurs gezeild met Optimisten, Askeladden en Valken. Elk van deze dagen is er keuze uit een dagdeel ochtend of middag en deelname kosten bedragen slechts € 20,- per dagdeel. Met uitzondering van de maand april, behoort windsurfen ook tot de mogelijkheid. Data: 23, 24 april, 21, 22 mei, 11 en 12 juni.

## Zomer zeilweken

Tijdens de zomervakantie (10 juli tot 3 september) organiseert Zeilschool de Vinkeveense Plassen weer 8 zeilweken voor iedereen in de leeftijd 7 - 18 jaar. Een zeilkamp van een week start op zondag (15.00 uur) en eindigt op vrijdagavond/zaterdagochtend (afhankelijk van verblijfstype). Deze week overnacht en eet je in onze groepsaccommodatie Het Droogdok, maar is het ook mogelijk om thuis te overnachten. Natuurlijk leer je alles over het zeilen van de ervaren instructeurs, maar zij organiseren ook andere leuke activiteiten op en rond het water. Onder andere de bonte avond (vrijdag) is één van de hoogtepunten in deze weken. De zeilkampen staan garant voor een leerzame en gezellige week, waar je veel nieuwe vriendjes maakt!

Er zijn verschillende cursussen mogelijk, waaronder; Optimist, Askeladden, Catamaran, Laser Pico, Valken, RS Feva en surfen. Op onze website vind je een overzicht van alle cursussen en mogelijkheden. Aan het einde van de week worden de vorderingen vastgelegd in een CWO-certificaat of /-diploma.

De inschrijvingen voor de zeilweken komen alweer volop binnen. Om teleurstellingen te voorkomen, adviseren wij niet te lang te wachten met inschrijven. Dus pak de agenda en plan je watersportactiviteiten voor deze zomer! In de maand Mei (vakantie; 30 april – 4 mei, Hemelvaart; 5 – 8 mei) zijn er ook zeilkampen!

## Zeilles op maat

Voor een ieder die daar behoefte aan heeft, of alleen op bepaalde dagen/tijden kan die buiten de standaardcursussen vallen, bieden wij op maat gemaakte (privé)lessen aan (v.a. € 150,- per les). Grote voordelen zijn dat het op ieder gewenst moment mogelijk is en de groepjes klein en besloten zijn. Zo krijgt de cursist alle ruimte en persoonlijke aandacht voor vragen en trainen in eigen tempo.

Voor alle leeftijden bieden wij in alle disciplines privélessen aan waarbij je zelf kan kiezen voor de duur (3 of 6 uur), het aantal deelnemers en het moment waarop de cursus zal plaatsvinden. Het is geschikt voor kinderen/jongeren, maar ook leuk voor volwassenen.



Gedurende de cursus word je geleerd om om te gaan met het gewicht (vier tot tien ton), de lengte en het gebruik van de zwaarden. Het passeren van kunstwerken (bruggen of sluizen) zullen herhaaldelijk in de cursus tegenkomen. Manoeuvres kunnen zeilend worden uitgevoerd, maar ook het gebruik van de motor, een vaarboom of ander hulpmiddel zal aan bod komen.

Na een goede afronding van de schipperscursus is het mogelijk je op te geven om bij ons te komen schipperen. Vinkeveen Haven beschikt over een hele vloot platbodems die ingezet worden tijdens bedrijfsevenementen. Normaal gesproken vind je dergelijke schepen voornamelijk in Friesland en omstreken, dus zijn wij een uniek adres in de regio hieromtrent!

Schipperscursus platbodem voorjaar (29 mei, 5, 12, 19 en 26 juni)  
Schipperscursus platbodem najaar (28 augustus, 4, 11, 18 en 25 september)

## De Geuzenpenning

Op 14 en 15 mei vindt het evenement De Geuzenpenning plaats; een tweedaagse platbodemzeilwedstrijd.

Tijdens de Geuzenpenning waan je je in vroegere tijden als toeschouwer van deze strijd der giganten. Twee dagen wedstrijdzeilen op echt historische platbodems met deelnemers uit het hele land. Op de zaterdagavond is er tevens een gezellige barbecue met live muziek.

## Zelf zeilen of vrij varen

Wil je binnenkort zelfs eens lekker het water op, alleen, met z'n tweeën of als groep? Reserveer nu heel eenvoudig zelf via de website je boot. Watersportcentrum Vinkeveen Haven beschikt over een breed aanbod van boten die ingezet kunnen worden voor verschillende activiteiten. Je kunt terecht voor een actieve kanotocht, een verfrissende zeildag of een ontspannen rondvaart per sloep. Reserveren is zowel mogelijk voor de hele dag als voor een paar uur en afwijkende tijden gaan in overleg.

Openingstijden Vinkeveen Haven-kantoor per 1 april: Maandag t/m zondag van 9.00 – 18.00 uur. Bij mooi weer en daglicht is het kantoor bereikbaar tot zonsondergang.

## Historische Platbodems

Lang geleden waren de Vinkeveense Plassen nog moerassen en slootjes. Vanaf de Gouden Eeuw werd er in de moerassen stelselmatig turf gestoken om Amsterdam van brandstof te voorzien.

Omgekeerd kwam het Amsterdamse huishoudelijk afval naar Vinkeveen om de overgebleven eilanden te verstevigen. Deze hele logistiek vond plaats op door wind- en spierkracht voortgestuwde schepen. Deze schepen waren de Platbodems en dragen dus bij aan het cultureel-historisch erfgoed.

Nu, één eeuw later, worden de platbodems, naast de schipperscursus, ook veelvuldig met groepen gebruikt. Er is geen vaarbewijs op deze schepen nodig, maar enige zeilervaring is wel wenselijk. Heb je altijd al eens op zo'n varende monument willen leren zeilen?

Dat kan bij ons gedurende vijf zondagen in het voor- of najaar. Er wordt gezeild tussen 10:00 en 17:00 uur met maximaal 6 deelnemers per platbodem.

# Wat doe jij dit voorjaar?

- jeugdboot
- catamaran
- zwaardboot
- kielboot
- surfen



**cwo** Aanvragen brochure jeugd/jongeren of volwassenen  
www.zeilschoolvinkeveen.nl of 0297 - 262200





# Welkom in de wereld van SPORTSCHOEN COMFORT

- Levering van sport- en wandelschoenen
- Aanpassingen aan sport- en wandelschoenen
- Sportvoetbedden
- Reparatie van sport- en wandelschoenen

## Het is geweldig om te sporten!

Uw schoenen zijn daarbij bijzonder belangrijk.

Een sportschoen, mits geschikt voor uw lichaam en sport, heeft een preventieve uitwerking ter voorkoming van blessures. Kies daarom altijd een sport- en/of wandelschoen die bij uw voet past.

Schiedon Sportschoenspecialist adviseert u bij de aanschaf van de juiste sport- en/of wandelschoen.

Indien nodig is een kleine aanpassing aan uw sport- en/of wandelschoenen veelal voldoende om blessures te voorkomen en prestaties te verbeteren.

Wij maken sportvoetbedden op maat, geschikt voor uw eigen sport- en/of wandelschoen. Ook voor reparatie en onderhoud van uw sport en/of wandelschoen kunt u bij ons terecht.

Bovenkerkerweg 43  
1185 XA Amstelveen  
T 020 - 64 15 308  
F 020 - 45 39 256  
E [info@schiedon.nl](mailto:info@schiedon.nl)  
I [www.schiedon.nl](http://www.schiedon.nl)

**OPENINGSTIJDEN**  
MAANDAG T/M VRIJDAG  
8.00 - 17.30 uur

