

SPORTBOULEVARD HEEMSKERK



DANCESTUDIO PATTY



DE SCHIMMELKROFT



SPORTCENTRUM HEEMSKERK



ACHMEA HEALTH CENTER



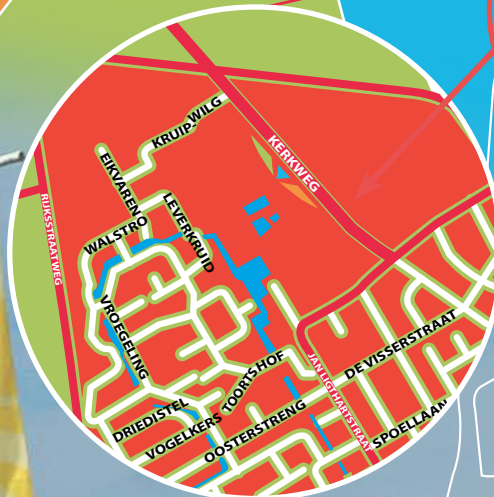
RESTAURANT DE WATERAKKERS



DE WATERAKKERS



REHAB CENTRE



HEEMSKERK

Ontspanning,
sport & plezier
op één
boulevard!

KERKWEГ - HEEMSKERK



EEN BELEVENIS VOOR JONG EN OUD

Zwem- en Sportcentrum 'de Waterakkers'
Kerkweg 217, Heemskerk, 0251 - 23 29 79,
www.waterakkers.sportfondsen.nl

Recreatief zwemmen

Dan is een bezoek aan het zwemparadijs de Waterakkers de aangewezen plek. Zwemmen is een gezonde en spannende bezigheid voor jong en oud. Zwemmen is ook gezelligheid en plezier. Daarnaast is zwemmen ook een belevenis, zeker in het Zwemparadijs de Waterakkers in Heemskerk. 'De Waterakkers', onderdeel van de Sportboulevard Heemskerk, biedt zijn bezoekers een 'zee aan mogelijkheden': een grote diversiteit aan vele uren waterplezier voor alle leeftijden.

► Recreatief zwemmen

Het zwemparadijs de Waterakkers in Heemskerk biedt met zijn diverse baden voor iedereen van jong tot oud ongekend recreatief zwemplezier.

De recreatieve zwemliefhebbers kunnen bij de Waterakkers iedere dag en het gehele jaar door terecht. Het is het spetterendste en misschien wel het goedkoopste uitje voor het gezin of met vrienden en vriendinnen. Een leuk dagje uit of zomaar een paar uurtjes tussendoor, iedereen kan zich er uitstekend vermaken. In het zwembad de Waterakkers staat de veiligheid van

de bezoekers hoog in het vaandel. De Waterakkers is dan ook, als eerste zwembad in Nederland, in het bezit van het 'Keurmerk Veilig & Schoon'. Het dragen van armdrijvers (zwemvleugels) is verplicht voor alle kinderen die (nog) niet zwemvaardig of in het bezit van een A diploma zijn. Omdat de Waterakkers graag 'voor elk wat wils' wil bieden, is het karakter van sommige zwemuren aangepast aan de specifieke wensen van de bezoekers. Het zwemparadijs is doorlopend geopend en er geldt een onbeperkte verblijfsduur. Kledingkluisjes, baby-aankleedtafels en kussens, comfortabele



ligstoelen, zwembadbuggies en kinderboxen zijn uiteraard beschikbaar. Na het zwemmen is er voor de liefhebber een drankje en een hapje in het sfeervolle sportcafé.

► Baanzwemmen

Zwemmen is de gezondste sport die er is. Het baanzwemmen is een ideale

activiteit om in eigen tempo aan de conditie te werken, wanneer men niet direct de behoefte voelt om onder begeleiding te sporten. Het zwemparadijs de Waterakkers biedt dan ook dagelijks speciale baanzwemuren, waarop lekker ongestoord baantjes kunnen worden getrokken.



Leszwemmen

Leren zwemmen met Jip

Zwemparadijs de Waterakkers is de locatie voor kinderen en volwassenen om op een plezierige wijze te leren zwemmen. In ons waterrijke land kun je niet vroeg genoeg leren zwemmen. Bij de Waterakkers kunnen kinderen al op jonge leeftijd leren zwemmen, in reguliere zwemlessen of op snelcursussen.

Samen met Jip, een cartoon nijlpaardje, kan uw kind de wonderlijke wereld van het water ontdekken. Al vanaf zeer jonge

leeftijd groeien ze op met water. Zij leren de gevaren ervan kennen, maar beleven vooral heel veel plezier in het water.



Het Zwem ABC

De kinderen leren bij de Waterakkers zwemmen volgens het Nationale Zwem ABC, ze worden opgeleid voor het behalen van de diploma's A, B en C. Het Zwem ABC is een paspoort voor een leven lang zwem- en watersportplezier.

De kinderen die zwemlessen volgen ontvangen het spaarboekje "Jippie ik leer zwemmen". In dit boekje vertelt Jip het verhaal over zijn zwemles.

Na afronding van elke stap ontvangt uw kind een sticker dat in het boekje geplakt kan worden.



Cursusmogelijkheden

Wachttijd reguliere zwemlessen 3-6 maanden; wachttijd snelcursus 6-9 maanden

- Reguliere zwemlessen vanaf 4 jaar
1 keer per week 1 uur les
- Snelcursus 10 maanden vanaf 5 jaar
1 keer per week 1 uur les. Alle schoolvakantie extra zwemlessen. Inclusief diploma garantie!
- Snelcursus 12 maanden vanaf 5 jaar
1 keer per week 1 uur les. In de zomervakantie extra zwemlessen.
- Inclusief diploma garantie!
- Snelcursus 16 maanden vanaf 5 jaar
1 keer per week 1 uur les. Inclusief diploma garantie!
- Snorkelen voor kids (voor beginners & gevorderden)
10-weekse cursus snorkelen voor kinderen die minimaal diploma B hebben.
- Reddend zwemmen
10-weekse cursus voor kinderen die minimaal diploma B hebben.

- Start 24 oktober 2008.
- Speciale zwemles
Zwemles voor kinderen met een lichamelijke beperking. 1 keer per week 30 minuten les.
- Zwemles voor volwassenen
1 keer per week 30 minuten les.

Inschrijven
Vanaf de leeftijd van 3 jaar kunt u uw kind inschrijven voor de zwemles.

Feestje vieren!

Bij de Waterakkers kun je op een unieke manier je verjaardag vieren. Dagelijks is het sub-tropische zwemparadijs geopend voor eindeloos speelplezier. Zo zijn er

speciale verjaardags-arrangementen. Deze arrangementen bestaan uit een bezoek aan het zwemparadijs en gezellig eten in het Sportcafé of in het Familierestaurant.

► Kinderfeestje Sportcafé
€ 9,35 p.p.

► Kinderfeestje Familierestaurant
€ 13,40 p.p.

► Discozwemmen
€ 4,20 p.p.

Lekker swingen en zwemmen, kletsen met vrienden en vriendinnen, goede en flitsende muziek... dat is discozwemmen! Super-gezellig en ook nog eens sportief! Iedere zaterdagavond tussen 19.00 en 21.30 uur (met uitzondering van de zomervakantie) organiseren wij samen met onze DJ een discoavond. Discozwemmen is voor iedereen van 7 t/m 12 jaar. Begeleidende ouders/verzorgers zijn natuurlijk van harte welkom. Discozwemmen is ook mogelijk in combinatie met een kinderfeestje (zonder bijkomende kosten).



Sporthallen

Sporthallen de Waterakkers biedt alle zaalsportliefhebbers in de twee multifunctionele sporthallen een grote diversiteit aan zaalsporten.

Voetbal, handbal, basketbal, volleybal, bowls of badminton behoren ondermeer tot de sportieve mogelijkheden. Daarnaast zijn er ook wekelijks sportinstuiven voor 50-plussers (Meer Bewegen Voor Ouderen). De sportinstuif 50-plus start op donderdag 11 september.

50% KORTING

op 1 los bezoek
recreatief zwemmen

Kind of
volwassene

Geldig t/m 31 december 2008

20% KORTING

op een 10- of 25 badenkaart
recreatief zwembad
of baanzwemmen

Kind of
volwassene

Geldig t/m 31 december 2008

GRATIS INTRODUCTIELES

aquajogging of aquatraining
of aquatrimmen of aqua-
bodyshape of aquacycling

Geldig t/m 31 december 2008

20% KORTING

op een 10-badenkaart
aquasenior

Geldig t/m 31 december 2008

20% KORTING

op een 10-badenkaart
aquasport

Geldig t/m 31 december 2008



EEN BELEVENIS VOOR JONG EN OUD

Begeleide activiteiten

De Waterakkers is niet alleen een zwemparadijs voor recreanten; het zwembad heeft ook een ruim aanbod van specifieke begeleide activiteiten zoals diverse aquasporten, baby- en peuterzwemmen, aquaseniior etc. Iedere bezoeker van jong tot oud kan daaruit een keuze maken. Bij al deze activiteiten kunt u rekenen op professionele begeleiding van enthousiaste instructeurs.

Zwangerschap zwemmen

Optimaal genieten van de zwangerschap in heerlijk warm water (32°C). Doordat het lichaam bijna gewichtloos is in het water, heeft dit een heerlijke ontspannende uitwerking op het lichaam.

Het zwemmen tijdens de zwangerschap zorgt mede voor het op peil houden van de conditie en kan bovendien verzachtend en ontspannend werken bij eventuele ongemak-

ken. Tijdens de les worden gedurende dertig minuten conditionele en spierversterkende oefeningen afgewisseld met ontspannings- en ademhalings-oefeningen.

Baby- & peuter-zwemmen

Wat verstaan wij onder Baby & Peuterzwemmen? Dit is een activiteit waarbij ouders hun kind begeleiden in het water, onder leiding van een instructeur(trice). Eén van de belangrijkste aspecten van het Baby & Peuterzwemmen is het wegnemen van de angst voor water en het bevorderen van het sociale contact tussen ouder en kind. Nu opgeven is direct starten.



Een heerlijk ontspannen gevoel

Aquaseniior

Zwemparadijs de Waterakkers biedt senioren (50-plussers) met de activiteit aquaseniior (MBvO), de ideale gelegenheid om lekker te zwemmen en daarmee gezellig en gezond bezig te zijn. Zwemmen is de gezondste sport die er is!



Aquasportactiviteiten

Aquajogging

Het 'waterlopen' is een activiteit die veel voordelen biedt ten opzichte van sporten en bewegen op het droge en beoefend kan worden op eigen tempo en conditieniveau.

Aquajoggen is zeer geschikt voor iedereen die op een veilige en gezonde wijze zijn conditie wil verbeteren, zijn spieren wil versterken, wil afslanken of revalideren. Voor senioren (50-plussers) biedt de Waterakkers speciale uren Aquajogging senior.

Aquatraining

Aquatraining is een combinatie van twee verschillende aquasporten; Aquatrimmen en Aquajogging.



Dit is de Waterakkers:

- Zwemparadijs
- Sauna & Thermen
- Schoonheidssalon
- Familie restaurant
- Sporthallen
- Sportcafé

Aquatrimmen

Aquatrimmen is een vorm van conditietraining in diep water. Bij Aquatrimmen worden diverse zwemslagen beoefend en gebruik gemaakt van diverse materialen. Ook techniek verbetering van het zwemmen komt aan bod. Er wordt gezwommen in groepen met drie niveau's; beginners, gevorderden en vergevorderden.

Aquabodyshape

Aqua Body Shape (aangevuld met extra Borst-Billen-Benen en Buik-oefeningen) is een pittige workout op muziek voor iedereen die bereid is een les flink te zweten.

Aquacycling

Doe mee met de laatste nieuwe trend! Nederland raakt al helemaal in de ban van aquacycling.

Aquarobics

Aquarobics is de manier om swingend te werken aan een fit lichaam! Het is een zeer pakkende aquasport, waarbij moderne muziek de oefeningen ondersteunt.



Sauna & Thermen de Waterakkers

Ontspanning van lichaam en geest

De sauna als middel om jong en gezond te blijven, als kameraad in de strijd tegen stress, is populairder dan ooit! Miljoenen mensen overal op de wereld hebben de sauna ontdekt.

In Sauna & Thermen de Waterakkers kan men zich eens lekker laten verwennen in een gemoedelijke en mediterrane sfeer. Men vindt er grote diversiteit aan faciliteiten, waaron-

der zonnebank- en massagevoorzieningen en een schoonheidssalon. Bijzonder is het ruime assortiment aan sauna arrangementen, een ideale mix van alle geboden faciliteiten en een garantie voor een optimale ontspanning en verzorging.

Vanaf september 2008 zijn de relax- en rustruimtes en het eet- en bargeedeelte opnieuw ingericht en voorzien van een nieuwe sfeervolle uitstraling.

Sauna faciliteiten

► Optimaal genieten, een gevoel van ontspanning

- helarium
- sanarium
- infraroodsauna
- douchegelegenheid
- warm en koud voetenbad
- saunacabines

- turks stoombad
- hot whirlpool
- zwembad met waterval
- kruidenbaden
- warme turbodouche
- koud water dompelpot
- koud water afspoelplaats
- koud water stortemmer
- tecaldarium (warme stenen)

- sauna tuin met douchegelegenheid
- televisieruimte
- relaxruimte
- rustgedeelte (chaise longue)
- gezellige bar
- uitstekende keuken
- super snelbruiners
- afsluitbare kledingkasten



50% KORTING
op een los bezoek
sauna

**Sauna & Thermen
de Waterakkers**

Geldig t/m 31 december 2008

25% KORTING
op een All-in Arrangement
(Bezoek sauna, zonnebank, scrubzout
en een kopje thee of koffie)

**Sauna & Thermen
de Waterakkers**

Geldig t/m 31 december 2008

50% KORTING
op 1 x snelbruiner

**Sauna & Thermen
de Waterakkers**

Geldig t/m 31 december 2008

10% KORTING
op een 25 of 50
badenkaart sauna

**Sauna & Thermen
de Waterakkers**

Geldig t/m 31 december 2008

20% KORTING
op een 10-badenkaart
snelbruiner

**Sauna & Thermen
de Waterakkers**

Geldig t/m 31 december 2008

Grootste gebouw met het grootste sportieve aanbod

Sportcentrum Heemskerk gaat voor verbetering



Achter de immense voorgevel van wat men ook wel het grootste gebouw van Heemskerk noemt, gaat een wereld aan sportieve activiteit schuil...

Je kunt er in het voorbij gaan niet zomaar even naar binnen gluren want de ingang ligt een eindje van de weg af. Maar als je voor de eerste keer door de draaideur het gebouw binnenkomt, raak je meteen onder de indruk van de enorme ruimte met negen indoor tennisbanen, de honderd meter lange gang met daarin negen squashbanen, de driehonderd vierkante meter grote zaal voor diverse groepen denksporters en de vijf snookertafels. Omdat de capaciteit zo groot is, kan alles

er ook in het groot. Het is dan ook de 'massa' die het aantrekkelijk maakt deel te nemen aan alle verschillende soorten tenniscompetities, bridgedrives en tennistoernooien. Altijd nieuwe uitdagingen, nooit een saai moment. Sportcentrum Heemskerk huisvest in de zomer ook nog eens een grote tennisvereniging, TV de Commandeurs, die in het zomerseizoen beslag legt op het achter het gebouw liggende tennispark met zes verlichte kunstgras banen. Een park vol bloemen en groen.

► Verbouwing

Verbetering is het motto voor Sportcentrum Heemskerk. Stap voor stap blijven er dan ook veranderingen en vernieuwingen plaatsvinden. Op dit moment is het voorbereidende denkwerk gaande voor een ingrijpende interne verbouwing. Als alles volgens plan verloopt, staat er binnen twee jaar een hypermodern verbouwd Sportcentrum en naar alle waarschijnlijkheid is dit dan nog steeds het grootste gebouw van Heemskerk...



(Foto's: Aangeleverd)



**Sportcentrum Heemskerk,
Kerkweg 221, Heemskerk**

Postadres:

Postbus 5, 1960 AA Heemskerk

Telefoonnummer: 0251-237114

Website:

www.sportcentrumheemskerk.nl

e-mail: info@sportcentrumheemskerk.nl



KORTINGSBON

TEGEN INLEVERING VAN DEZE BON (MAX. ÉÉN PER KEER)

€ 3,- KORTING!

OP DE HUUR VAN EEN TENNISBAAN

GELDT NIET IN COMBINATIE MET ANDERE ACTIES, GELDIG TOT 1 SEPTEMBER 2009

**SPORTCENTRUM
HEEMSKERK** KERKWEW 221 - HEEMSKERK
TEL. (0251) 23 71 14

'Tennis zit bij ons in de familie'



Dat zegt Josien, jongste van een héééle serie Lensentjes. Zij vertelt: "M'n zussen, m'n vader, vier ooms, drie tantes, één nicht en één neef, in totaal zijn we met z'n dertienen. En allemaal tennissen we bij TV de Commandeurs. Dat is toevallig zo gelopen, eerst begon één van mijn ooms in 1989 en toen kwam achter elkaar de rest van de familie, met mezelf als laatste.

Laatst hadden we het ouder/kind-toernooi en deed zowat mijn hele familie mee. Op de foto staan mijn oom en zus. Soms is tennis lol, soms moeten we erg ons best doen, zoals deze zomer toen we om de eerste en tweede plaats moesten spelen tegen TV Dijkzicht uit Volendam. We wonnen trouwens wel en zijn kampioen van het district Noord-Holland Noord voor

meisjes tot en met twaalf geworden! Als we Stuivertoernooi hebben, kun je ook andere dingen doen, zoals bijvoorbeeld rodeostier rijden. Trouwens, dat ben ik die er (nog) op zit... Vanaf september ga ik ook weer hockeyen, maar tennissen blijf ik ook nog doen, het is veel te leuk!



KORTINGSBON

TEGEN INLEVERING VAN DEZE BON (MAX. ÉÉN PER KEER)

€ 2,- KORTING!

OP DE HUUR VAN EEN SQUASHBAAN

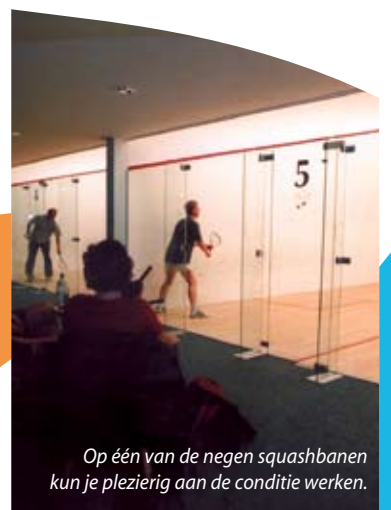
GELDT NIET IN COMBINATIE MET ANDERE ACTIES, GELDIG TOT 1 SEPTEMBER 2009

**SPORTCENTRUM
HEEMSKERK** KERKWEW 221 - HEEMSKERK
TEL. (0251) 23 71 14



Squashen geeft voldoening

Squashen gaat een tandje hoger dan tennissen. Het is écht werken aan je conditie. Voor squash bestaan bepaalde spelregels, maar in tegenstelling tot tennis hoef je er geen les in te nemen en heb je het spelletje vrij snel onder de knie. Bij squash krijg je de kans niet om ook maar één moment te verslapen. Het is ontzettend 'arbeidsintensief'. Daarom heb je bij deze sport vaak aan driekwartier genoeg. De voldoening daarna is dan ook wel heel erg groot. Je kunt een lidmaatschap aangaan maar er kunnen ook losse uurtjes geboekt worden. In Sportcentrum Heemskerk zijn maar liefst negen squashbanen.



Op één van de negen squashbanen kun je plezierig aan de conditie werken.



Snookeren blijft verslavend

Sinds begin jaren negentig is snooker, het wonderlijke biljartspel met de vele gekleurde ballen, niet meer weg te denken in Nederland. Het spelletje is verslavend: in het begin lijkt de tafel immens groot en de gaten waarin de ballen dienen te verdwijnen belachelijk klein. Eén van de nadelen van het spel is dan ook dat het wel even duurt voordat je het een klein beetje onder de knie hebt, maar de voldoening van het maken van een serie (een 'break') is er dan ook niet minder om! In Sportcentrum Heemskerk staan vijf wedstrijdtafels.

Van toen tot nu

► 1978

In de jaren 70 vonden Ton Koelman en Fons Hof dat er in de IJmond-regio een gebrek aan overdekte tennisbanen was. Er werd zomers door veel mensen bij diverse tennisclubs een balletje geslagen, maar de mogelijkheid om hiermee in de winter door te gaan ontbrak. Zij bedachten in 1977 een plan voor een tenniscentrum aan de Kerkweg met vier banen. De gemeente Heemskerk wilde hier wel aan meewerken, mits de initiatiefnemers er ook nog een sporthal t.b.v. van zaalsporten aan zouden toevoegen. Hier was indertijd ook een groot gebrek aan. De eerste paal werd geslagen op 20 januari 1978 en de eerste tennisbal op 24 september. Op 10 oktober was de eerste voetbalwedstrijd. Van 14 tot en met 19 november vindt er zelfs meteen een officieel tennistoernooi plaats: het ABN Satellite toernooi met topspelers. De officiële opening van Sportcentrum Heemskerk is op 19 december 1978. Het centrum bestaat dan dus uit vier tennisbanen, een sporthal, drie squashbanen, een tennisshop en een gezellige bar. Slechts vijf jaar later, in 1983, wordt de eerste uitbreiding gerealiseerd: er komt nog een tennishal bij met nog eens drie tennisbanen en er komen drie squashbanen en een feestzaal bij. De nieuwe tennisbanen worden vooral voor de toenmalige fase-trainingen (voor talentvolle jeugd) van de KNLTB benut. De squashsport wordt steeds bekender en zit ook duidelijk in de lift. De feestzaal is na korte tijd op een aantal avonden in gebruik als dansschool.

► 1987

De groei bij het tennissen blijft aanhouden en het idee ontstaat om buitentennisbanen aan te leggen en een tennisvereniging op te richten. Zodoende zouden er ook in het zomerseizoen activiteiten genoeg te ontplooiën zijn. Op 25 mei 1987 worden deze vijf buitenbanen (kort daarna zes) officieel geopend. Tennisvereniging de Commandeurs ziet in dat jaar eveneens het levenslicht als vierde(!) tennisclub van Heemskerk. Uiteraard krijgt deze club zijn eigen verenigingsbar.



(Foto: Aangeleverd)

► 1988

In 1988 wordt het contract met de gemeente m.b.t. de sporthal opgezegd en wordt besloten deze om te bouwen tot (alweer) een tennishal met drie banen. De voormalige kleedkamers en bergingen die bij de sporthal hoorden worden omgebouwd tot biljartruimte en de snookersport doet zijn intrede in Heemskerk: vijf immense snookertafels worden geplaatst en zijn meteen zeer druk bezet.

► 1989

In 1989 alweer is er de volgende verbouwing: bovenop de bar en kleedruimtes wordt een verdieping gemaakt waar een feestzaal met 160 zitplaatsen ontstaat. In de ruimte naast deze zaal worden nóg eens vijf snookertafels neergezet. Hierna bestaat het centrum uit tien binnentennisbanen van tapijt, zes buitentennisbanen van kunstgras, negen squashbanen, tien snookertafels en een zaal voor bridge, feesten en partijen.

► 1999

Pas in 1999 vindt de volgende uitbreiding plaats: aan de zij/voorkant van het gebouw wordt in moderne stijl een fitnesscentrum van zo'n 500 m2 in twee lagen gebouwd. Dit centrum wordt onderdeel van de Ten Tije-fitnessketen. De verbouwing gaat ten koste van een aantal parkeerplaatsen en van drie snookertafels, zodat er nog slechts zeven tafels resteren.

► 2001-2003

De Ten Tije-keten gaat op in de Achmea Health Centers en het centrum blijkt de enorme aanloop niet te kunnen verwerken. Achmea Health streeft naar centra die minimaal 1.600 m2 groot zijn en van alle luxe voorzien. Uitbreiden door nieuwbouw is door ruimtegebrek niet meer mogelijk, dus wordt in 2003 besloten deze uitbreiding in pandig te realiseren ten koste van één binnentennisbaan en nog eens twee snookertafels.

► 2004

Nu staat er met recht een multifunctioneel sportcentrum met vele voorzieningen: negen binnen- en zes buitentennisbanen,

negen squashbanen, vijf snookertafels, zaal voor bridge en feesten, tennisshop, diverse vergaderruimtes, drie gezellige bars én een hypermodern fitnesscentrum van ruim 1.600 m2. De door de gemeente Heemskerk bedachte en gerealiseerde herinrichting van de Kerkweg tot een zogenaamde 'Sportboulevard' draagt ook zeker bij aan de uitstraling van het Sportcentrum en de andere accommodaties (zoals zwembad, manege, sauna en familierestaurant) aan deze 'boulevard' en presenteert ze meer als één geheel.

► 2005

De voorgevel van het Sportcentrum is na de vernieuwing van de bestrating en de parkeervoorzieningen veel meer in beeld gekomen en de noodzaak tot renovatie is nu overduidelijk. Maar in plaats van het eenvoudig opknappen van deze gevel wordt besloten toch nog op het laatste stuk grond dat bebouwd kan worden een volwaardige uitbreiding te realiseren. Het wordt een prominent stuk van het gebouw in drie lagen waarin zo'n 700 m2 benut kan worden.

► 2006

De eerste en tweede verdiepingen van de in mei gerealiseerde nieuwbouw aan de voorzijde worden direct betrokken door Dance Studio Patty. Vergeleken met haar oude locatie heeft zij nu de beschikking over ruim het dubbele aantal vierkante meters. Twee danszalen staan tot haar beschikking met eigen horeca, kleedkamers, opslag en kantoor. De dansschool is een prima aanvulling van het toch al zeer diverse aanbod op de Sportboulevard. Eind van ditzelfde jaar wordt ook de begane grond in gebruik genomen door het Rehab Centre van Edwin Glerum: een gezondheidscentrum met vele facetten. Zo zijn de kernwoorden bijvoorbeeld arbeidsreintegratie, manuele therapie, klassieke fysiotherapie, medisch fitness, psychologie, podologie, mensendieck, voedingsleer, kortom: een duizendpoot. In de ruim opgezette praktijk is er de beschikking over vier behandelcabines, een grote oefenzaal en receptie/kantoor. Er is ook nauwe samenwerking met het Achmea Health Center: veel patiënten oefenen op de hypermoderne apparatuur van het fitnesscentrum.

► 2008

En het houdt maar niet op: Tennisschool Kennemerland betreft een grote kantoorruimte en renovatie en herinrichting van de eigen horeca staan nu op stapel. Daarnaast zijn er vergevorderde plannen om samen met Welschap Kinderopvang een grootschalige ruimte voor voor-, tussen- en naschoolse opvang te realiseren alsmede een kinderdagverblijf en peuterspeelzaal. Het zou het hoofdkantoor van Welschap Kinderopvang moeten worden. Weer een invulling van formaat die tegemoet komt aan de eisen van deze tijd.

KORTINGSBON



TEGEN INLEVERING VAN DEZE BON (MAX. ÉÉN PER KEER)

€ 1,- KORTING!

OP DE HUUR VAN EEN SNOOKERTAFEL

GELDT NIET IN COMBINATIE MET ANDERE ACTIES, GELDIG TOT 1 SEPTEMBER 2009

**SPORTCENTRUM
HEEMSKERK**

**KERKWEG 221 - HEEMSKERK
TEL. (0251) 23 71 14**



U kunt de komende winter lekker doortennissen op onze volledig gerenoveerde tennisbanen. (Foto: Aangeleverd)



Bridgen in Sportcentrum Heemskerk

Wie eenmaal met het 'bridgevirus' is besmet komt er nauwelijks meer vanaf. 250 m2 vloeroppervlak bezet door denksporters. Ook dat kun je beleven binnen Sportcentrum Heemskerk. Iedere avond en op meerdere middagen zoeken bridgers uit de wijde omgeving hier hun heil. Sportcentrum Heemskerk biedt onderdak aan acht verschillende bridgeclubs. Deskundige leiding is uiteraard aanwezig. Wie nog een leuk en spannend tijdverdrijf zoekt voor de lange winteravonden, wordt van harte uitgenodigd eens een bridgepoging te wagen. Nieuwe lessen starten in september.



Bridgen, een populaire denksport.



**SPORTCENTRUM
HEEMSKERK**

**Sportcentrum Heemskerk
Kerkweg 221, Heemskerk
0251 - 23 71 14
www.sportcentrumheemskerk.nl**

Achmea Health Center Heemskerk 'Haal het beste uit jezelf'



**Zaterdag 13 september Open Dag
van 9:00 uur tot 15:00 uur**

Het op de sportboulevard gevestigde Achmea Health Center Heemskerk heeft een missie. "Mensen met plezier laten sporten zodat bewegen onderdeel wordt van hun leefstijl en de gezondheid verbetert", vertelt vestigingsmanager Carolien Bleeker.

De nadruk bij het Health Center ligt op sporten in een vriendelijke, laagdrempelige en ontspannen omgeving. Bij het Health Center vindt u niet de stereotiepe elementen die veel mensen bij de 'sport-scholen' verwachten. Er zijn geen spiegels, bodybuilding en topsportbegeleiding. De gediplomeerde coaches begeleiden u zowel in de fitness als groepsfitness ongeacht uw sportverleden of fitnesservaring dus iedereen is welkom.

► Gezondheid

Overgewicht en te weinig bewegen wordt een steeds groter probleem in onze samenleving. Diabetes en Obesitas

komt zelfs bij de jeugd steeds regelmatig voor. Investeren in onze eigen gezondheid is voor iedereen essentieel. Veel mensen realiseren zich te laat dat hun eerste zorg hun gezondheid is doordat kennis over gezondheid veelal onvoldoende is. Voorkomen is beter dan genezen. Komt u toe aan de nodige dagelijkse beweging? Het komt u misschien wel bekend voor dat u soms futloos en stijf bent in de ochtend, rugklachten heeft, snel buiten adem bent bij het traplopen of na het spelen met de (klein) kinderen. Een kleine tijdsinvestering is voldoende om een merkbaar verschil in uw gezondheid te waarborgen.

► Les Mills

Het Health Center biedt haar leden een persoonlijk fitnessprogramma op een digitale sleutel. Op die manier kunt u altijd uw vorderingen bijhouden en kunnen de coaches u het best begeleiden, motiveren en een fittest afnemen en natuurlijk persoonlijk trainingsadvies geven. Met de toegankelijke groepsfitness lessen van Les Mills bieden we groepstrainingen aan waarbij iedereen kan instromen op zijn of haar eigen niveau. Het aanbod varieert van RPM wat een fietstraining is gericht op afslanken en conditieverbetering, tot Body Balance wat een training is die Thai Chi, Yoga en Pilates combineert. Ook voor spierversterking kunt u groepslessen volgen. Met bijvoorbeeld Body Pump traint u alle grote spiergroepen in één uur tijd. Een zeer complete training op muziek voor afslanken en spierversterking.

► Adviseurs

Wilt u alle mogelijkheden weten? Het Health Center heeft adviseurs die samen met de gasten kijken naar hun sportverleden, trainingsdoelen en wensen om vervolgens in een rondleiding te laten zien hoe het Health Center u kan helpen met het bereiken van deze doelen. Iedereen is bij het Health Center welkom. Achmea zorgverzekerd of niet. De comfortabele omgeving uit zich in de ruime kleedkamers inclusief sauna. Natuurlijk mag ook de zonnebank niet ontbreken. Na het sporten kunnen de leden nog gezellig in de lounge een kopje cappuccino of een ander drankje nemen. Ook het sociale element is van belang bij sport en vrije tijd. Kom de sfeer eens proeven en haal het beste uit jezelf. Kom langs of neem contact met ons op voor een afspraak en rondleiding.



Frontdesk dames.
Links Ella Mulder en rechts Yvonne Veldhuis



Sporter 13 jaar lid. Ada Tromp



Lidmaatschapadviseur Hans Leeuwerik



Achmea health Center
Kerkweg 221a, Heemskerk
0251 - 25 27 35
www.achmeahealthcenters.nl

Revolutionaire trainingsmethode biedt oplossing

Eindelijk geen rugpijn meer!

Marcel Wiggers (49) en Pieter Eliëns (37) liepen jaren krom van de pijn in hun lage rug. Ze probeerden van alles om ervan af te komen, maar niets hielp. Tot ze gingen trainen op de Origene, een revolutionair trainingsapparaat bij Rehab Centre in Alkmaar. Het resultaat overtrof hun stoutste verwachtingen. Beiden kunnen nu weer pijnvrij werken en sporten.



Marcel is team-leider bij de Belastingdienst in Alkmaar. In zijn vrije tijd schaatst hij en loopt hij hard. Hij kreeg last van zijn onderrug, omdat hij een zittend beroep heeft. Zijn lage rug werd te eenzijdig belast. Met als gevolg dat hij constant pijn had. Bovendien was zijn rug vaak zo stijf als een plank. Marcel: "Ik werkte zoveel mogelijk door, maar een paar keer per jaar crashte mijn rug. Dan moest ik een paar dagen plat met pijnstillers en spierverslappers. Mijn baas

was daar natuurlijk niet blij mee. Daarom vond ik het extra vervelend toen het aantal crashes per jaar toenam."



► Pijn

Pieter heeft een druk leven. Hij is mede-eigenaar van een verzekeringskantoor in Heerhugowaard en surft in zijn vrije tijd op topniveau. Zijn lage rugpijn werd veroorzaakt door een vergroeide rugwervel. De pijn was soms niet om te harden. "Ik kon geen nacht doorslapen. Ik werd zeker twee of drie keer wakker van de pijn." Zijn lage rugpijn hinderde hem enorm. Wat hij ook deed, hij had er bijna altijd last van. "Als ik een slechte dag had, kon ik geen 50 meter lopen. Dan moest ik echt even zitten."

Marcel en Pieter hebben alles geprobeerd om van hun lagerugpijn af te komen. Manuele therapie, grondoefeningen, Mensendieck ... het hielp eventjes, maar de pijn kwam altijd terug. Pieter kreeg zelfs het advies om zich te laten opereren.

► Eind aan de ellend

Er kwam een eind aan hun ellende toen ze over de OriGENE hoorden. Een revolutionair trainingsapparaat voor patiënten met pijn in de lage rug. Ze hoefden slechts één keer per week te trainen. Marcel: "Ik merkte al na 3 weken dat het beter ging. Na 6 weken was ik helemaal van de pijn af. Ik kom nu alleen nog een paar keer per jaar voor een onderhoudstraining. Fantastisch toch?" Pieter heeft vergelijkbare ervaringen: "Ik sliep na 3 weken al een hele nacht door. Dat was geweldig! En nu kan ik alles weer. Ik moet alleen uitkijken dat ik geen smakker maak tijdens het surfen. Nou, daar moet ik dan maar mee leren leven."

► Wat is de Origene?

Een trainingsmethode in het verleden door Defensie ontwikkeld om de "Special Forces" in staat te stellen met bepakkings van 40 kg te laten functioneren. Het toeval wilde dat militairen met rugklachten erna klachtenvrij waren. Sportarts; kolonel Frank Bertina vond dit zo opmerkelijk dat hij de methode met een aantal deskundigen geschikt heeft gemaakt voor rugpatiënten. Eerst voor sporters en nu ook voor rugpatiënten. De fysiotherapeuten van Rehab Centre hebben 3 jaar meegedaan aan een wetenschappelijke studie van de Universiteit van Maastricht naar OriGENE. Samen met de wetenschappers werd duidelijk voor wie dit concept wel en voor wie niet geschikt is. Honderden

rugpatiënten zijn succesvol begeleid en er raken ook steeds meer artsen overtuigd van het nut van deze aanpak. Juni 2008 heeft Rehab Centre samen met het Medisch Centrum Alkmaar een symposium voor huisartsen over lage rugklachten georganiseerd. OriGENE is daar enthousiast ontvangen.



OriGENE staat bij Rehab Centre op twee locaties: Kerkweg 219 te Heemskerk (tel: 0251-231900) en in Alkmaar op de Terborchlaan 311, tel. 072-5206788. Rehab Centre is met 20 medewerkers en 5 vestigingen in Noord Holland een grote praktijk voor Fysiotherapie, Manuele therapie, Medische fitness en Arbeidstraining. De grondlegger; Edwin Glerum heeft door jaren ervaring en studie aan de Universiteit van Leuven specifieke kennis van de wervelkolom en haar behandelmogelijkheden. Door regelmatige scholing is deze kennis gemeengoed geworden bij zijn collega's. Alle fysiotherapeuten, die met OriGENE werken worden jaarlijks bijgeschoold en door sportarts Bertina getoetst op kennis en vaardigheden. Rehab Centre heeft in 2006 het isocertificaat in de zorg weten te behalen.

U kunt zelf iets aan uw rugklachten doen! Vraag ons advies en overweeg: OriGENE.



Praktijk voor fysio- en manuele therapie,
arbeidsreintegratie en medisch fitness.



Hoofdvestiging: Kerkweg 219, 1964 KJ Heemskerk
Telefoon: (0251) 231 900, info@rehabcentre.nl

Terborchlaan 311, 1816 MH Alkmaar
Telefoon: (072) 520 67 88, info@rehabcentre.nl

www.rehabcentre.nl



Rehab Centre BV
Kerkweg 219, Heemskerk
0251 - 23 19 00
www.rehabcentre.nl

'Een leuke manege met respect voor paarden'

Open dag De Schimmelkroft

Ruitersportcentrum De Schimmelkroft is een van de oudste sportaccommodaties aan de Sportboulevard Heemskerk. Sinds 1969 wordt op deze locatie de ruitersport in al zijn facetten beoefend. In alle activiteiten, maar ook in huisvesting en verzorging staat het welzijn van paarden en pony's voorop. De accommodatie is de afgelopen jaren enorm verbeterd en uitgebreid met onder meer een tweede rijhal. Het ruitersportcentrum is dan ook trots op het FNRS vijfsterren bedrijf dat met de medewerkers, vrijwilligers en stagiaires is gerealiseerd. In deze sportkrant vindt u een interview met twee leden en een kleine toelichting op de nieuwe producten. Kom kennismaken tijdens de open dag op zaterdag 27 september. Iedereen is van harte welkom.

Leden Pieter en Steffi de Kroon zijn al jaren actief bij De Schimmelkroft. Vader en dochter de Kroon beleven veel plezier aan de activiteiten bij het centrum. Steffi: "Het is er altijd gezellig, vooral met de meiden. De lessen zijn erg leuk en altijd anders." Vader Pieter beaamt dit: "De lessen zijn van goede kwaliteit en daarna gaan we altijd nog even gezellig nazitten." Steffi heeft paardrijles en werkt mee aan uitvoeringen en F-proeven (dressuur). Pieter heeft ook paardrijles, maar tevens volgt hij de CBR-cursus (Certificaten Buiten Rijden) voor het ruiterbewijs. Pieter neemt ook deel aan de F-proeven en is ringmeester. Hiernaast doet hij nog

verschillende klusjes voor de manege. "Tijdens de CBR-cursus leer je omgaan met ongewone situaties. Ik vind ook dat je nooit uitgeleerd ben en het geeft een machtig gevoel om zo'n sterk dier te kunnen berijden. Bij De Schimmelkroft leer je goed paardrijden en de accommodatie is prima", aldus Pieter. "Het is een hele

mooie manege en de paarden worden met respect behandeld", besluit Steffi. Naast de traditionele FNRS Rijopleidingen (www.fnrs.nl) dressuur, springen en het leren buiten rijden in het prachtige Noords Hollands Duinreservaat, kan de manege dankzij de nieuwe accommodatie ook nieuwe producten introduceren.



Pieter en Steffi de Kroon. (foto's Rodi Media-BvB, JA)

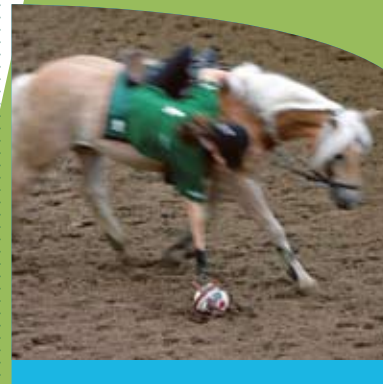


Ruitersportcentrum
'de Schimmelkroft'
Kerkweg 221b, Heemskerk
0251 - 23 11 64
www.schimmelkroft.nl



► Horseball

Nieuw op De Schimmelkroft is het spel 'Horseball'. Het is een leuke, snelle en spannende teamsport waarbij je probeert te scoren met een bal door middel van overgooien. Je hangt hierbij regelmatig



naast je pony. Op de open dag is er een demonstratie 'Horseball'. Meer informatie is te vinden op de vernieuwde website www.schimmelkroft.nl. Tijdens de open dag wordt ook een paardenspullenbeurs gehouden. In de week voorafgaand aan de spullenbeurs kunnen goederen ingeleverd worden. Voor tijden en dagen zie de website.



► Carrousel-rijden

Voor het derde achtereenvolgende jaar doet De Schimmelkroft mee aan de Nationale zitcompetitie op het Horse Event in Deurne. De carrouselploeg heeft op het Nationaal Kampioenschap haar promotie in de C-poule behouden. De Schimmelkroft heeft een juniorenteam op pony's, een seniorenteam op paarden en een seniorenteam op Friezen. Carrousel-rijden is hot bij De Schimmelkroft!

Dance Studio Patty

'Jongens willen voornamelijk breakdancen'

HEEMSKERK - "Mijn dansschool staat bekend om de hoge leskwaliteit. Veel mensen denken dat je goed moet kunnen dansen om onze lessen te volgen. We geven les aan zowel beginnende als gevorderde leerlingen, en iedereen is welkom, dus ook als je net begint. Lol en ontspanning staan voorop", benadrukt Patty van Haasen, eigenaresse van Dansstudio Patty.

De dansschool aan de Sportboulevard in Heemskerk ademt creativiteit en energie. Wij pakken voortdurend nieuwe trends op", vertelt Patty. "En weet je, volwassenen gaan weer dansen! Streetdance Funky op maandagavond en Jazzy 25 op vrijdagavond zitten gewoon bomvol. Razend enthousiast zijn de dames. Trouw komen ze iedere week. Ook het breakdancen is immens populair. Momenteel leiden we zelfs een jongensgroep op. De drempel blijkt lager dan voorheen", vertelt Patty trots.

► Showteam

Patty's showteam The Explosions reist door heel Nederland en geeft spetterende optredens op gelegenheden als bedrijfsfeesten en dinnershows. "De meeste van de inmiddels volwassen dansers komen van jongs af aan bij me. Zij hebben veel danservaring. Na een auditie krijgen ze les in jazz en klassiek dansen, maar ook koorzangles." Dance Studio Patty heeft vijf selectiegroepen en een showteam met in totaal zeventig getalenteerde dansers.

► Balletpakje

Jong (vanaf vier jaar) en oud kan leren dansen bij de dansstudio. Professionals



Het docententeam. vlnr: Kevin, Chender, Patty, Daisy en Henry. Op de voorgrond Marente. (foto's Rodi Media-VdV)

geven les in kidsdance, dance-mix, jazzdance, tapdance, moderne dans, klassiek ballet, streetdance, breakdance, showballet en zangles. "Meisjes komen natuurlijk om te dansen, maar meestal ook omdat ze balletpakjes mooi vinden. Jongens willen voornamelijk breakdancen. Bij ons leren kinderen danstechnieken, meestal op populaire muziek zoals van K3 of Chips, maar ze leren ook naar de juf luisteren."

► Hoogtepunt

Ieder jaar geven Patty's dansgroepen een eindpresentatie in prachtige decors in het Kennemer Theater. "Het is het hoogtepunt van het jaar. We werken er gedurende het seizoen naartoe. Moeders en oma's maken onder andere de schitterende kostuums."

► Dansacademie

Patty is behalve manager van de studio docente die jongeren opleidt voor de

dansacademie. "Deze talentvolle dansers moeten niet alleen goed kunnen dansen, zingen is tegenwoordig ook een must op de academie. Een select groepje komt hiervoor in aanmerking."

► Hobby

De Heemskerkse zit al 28 jaar in vak. "Mijn moeder danste vroeger ook en mijn vader speelde in een band. Een school beginnen was nooit mijn wens. Ik wilde maatschappelijk werkster worden. Dansen zag ik alleen als hobby. 'Waarom ga je er niet mee verder?' vroegen veel mensen aan me. Na de Dansacademie Nel Roos in Amsterdam danste ik in diverse (tv-)producties en verscheen regelmatig in de krant. Ik begon een dansstudio aan de Marelaan, toentertijd bij Chez André. Een paar jaar later verhuisden we naar het Skicentrum Heemskerk. Sinds twee jaar zitten we in dit mooie pand. Dit is mijn eindstation."



Voor info: Dance Studio Patty,
Kerkweg 219a, 1964 KJ Heemskerk, tel.
0251-252978, website www.dspatty.nl.



Dance Studio
Patty

Dance Studio Patty
Kerkweg 219a, Heemskerk
0251 - 25 29 78
www.dspatty.nl
info@dspatty.nl



Ontspannen met de kinderen uit eten?

Familierestaurant De Waterakkers



Hilde Jansen (foto Rodi Media-VdV)

Wie eens lekker ontspannen en betaalbaar met de kindertjes uit eten wil gaan is bij Familierestaurant De Waterakkers absoluut aan het juiste adres. Het restaurant dat in '97 zijn deuren opende als pannenkoekenrestaurant is uitgegroeid tot een laagdrempelig etablissement waar een zeer uitgebreide menukaart wordt gehanteerd. Eigenaar/kok Peter van den Berg is voorstander van verse ingrediënten en gebruikt derhalve zo min mogelijk kant-en-klare producten omdat: "je anders het vak verliest."

"In de loop der jaren hebben we onze bakens verzet van pannenkoekenrestaurant naar een familierestaurant met een zeer uitgebreide menukaart. De pannenkoeken staan er nog wel op hoor, maar vormen niet meer de hoofdmoot", vervolgt Peter. "Ons restaurant is echt geënt op gezinnen waarvan de kinderen zich naar hartelust binnen en buiten kunnen vermaken terwijl

vangt Peter van den Berg z'n gasten uit Beverwijk, Assendelft, Uitgeest, Velsbroek en Zaandam. "Geen dag is hetzelfde en dat maakt dit vak zo leuk", aldus de uitbater. "En daarnaast kan ik in de keuken samen met mijn team mijn creativiteit ten volle kwijt." Peter van den Berg werkt met



kend voor bruiloften, bbq's, feestavonden, recepties en bedrijfsfeesten. In overleg met de gastheer kan elk feestje tot in de details geregeld worden.

Familierestaurant Waterakkers is geopend van woensdag tot en met zondag vanaf 11.30 uur. De keuken is geopend tot 21.00 uur.

O ja, hebben we al gezegd dat je het voor de prijs ook beslist niet hoeft te laten?



de ouders zich lekker kunnen ontspannen." En dat is niet teveel gezegd want niet alleen is een complete kinderhoek gecreëerd met allerlei (computer)spelletjes, ook is het familierestaurant voorzien van een riante tuin waarin ze heerlijk kunnen rondrennen.

Kortom, de kinderen vermaken zich wel, dus pa en ma genieten des te meer. Het restaurant gelegen aan de sportboulevard geniet inmiddels de nodige bekendheid in en om Heemskerk want zo ont-

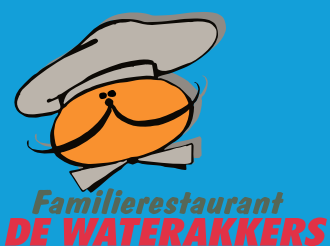
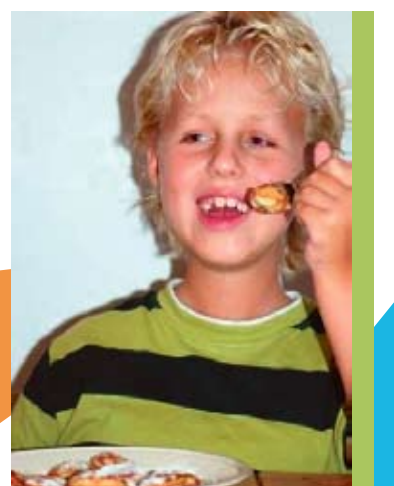
seizoensgebonden gerechten en wijzigt zijn menukaart zo'n drie tot vier keer per jaar.

► Feesten en partijen

Naast het restaurantgedeelte met een capaciteit van 90 stoelen, beschikt Familierestaurant Waterakkers over een sfeervolle zaal met bar waarin ook nog zo'n 80 gasten kunnen vertoeven. Beide gelegenheden beschikken bovendien over een heerlijk terras. De zaal leent zich uitste-



Restaurant De Waterakkers heeft buiten een groot aantal nieuwe speeltoestellen staan



Familierestaurant 'de Waterakkers'
Kerkweg 217, Heemskerk
0251 - 25 47 34
www.restaurantdewaterakkers.nl