



Nieuwsbrief

Bewegen en werken aan je fitheid
maar ook gezellig samen sporten.



De vakantie zit erop. Het wordt weer tijd om
aan de conditie te gaan werken.

Vanaf september bieden wij nieuwe activitei-
ten, diensten, evenementen en speciale acties.

KIJK OP WWW.AKFS.NL VOOR DE LESROOSTERS

NIEUW

Zumbatomic is een les Zumba voor kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar. Tineke heeft hiervoor een cursus gevolgd en zij gaat maandag 6 sept van start. Meld uw kind zo snel mogelijk aan voor een proefles.



NIEUW

ClubYoga

Start op maandagavond
6 sept van 19.45-20.45 uur en
donderdagavond 9 sept van
18.45-19.45 uur.
Kijk op www.akfs.nl

Test ruimte !

Conditie tests, hartslag-
zone adviezen voor cardio
trainingschema's en spin-
nen, vetpercentagemeting,
bloeddrukmeting en bmi
bepaling (zie pag. 3).

In deze ruimte kunt u
ook *video spinnen*, indivi-
duel of in kleine groepjes
(pag. 4).

KickFun

Groepsles met de
kickbag op woensdag avond
van 20.45-21.45 uur. Oefenin-
gen uit karate, taekwondo,
kickboksen en kung fu.
Prima conditietraining met
zelfverdedigingsoefeningen.

SPECIALE ACTIE

www.FitnessTestweken.nl

*Deze campagne heeft tot doelstelling
volwassenen (gemiddeld 40+), die meer willen-
gaan bewegen, uit te nodigen om dat op ver-
antwoorde wijze te doen. Sitebezoekers
(www.FitnessTestweken.nl) kunnen zich
online aanmelden voor een gratis Fit test, gratis
beweegadvies en een betaalde maand fitness.
Bij AKFS in deze maand voor slechts € 20,--
onbeperkt sporten. De Fit test voor AKFS
leden bedraagt € 25,-- (normaal € 35,--).*

TOUR FOR LIFE VAN 28 AUG - 5 SEPT 2010

VOOR ARTSEN ZONDER GRENZEN



Van zondag 28 augustus tot en met zondag 5 september gaan 12 leden van AKFS (9 Ouderkkers en 3 Abcoudenaren) meedoen aan de Tour for Life. Wij gaan samen tot het uiterste voor Artsen zonder Grenzen. In 8 dagen gaan we 1280 km fietsen. Gemiddeld 160 km per dag over klassieke trajecten van de Tour de France. Via de Alpen, de Jura, de Vogezes,

noord-oost Frankrijk en de Ardennen finishen we zondag 5 september op de Cauberg in Valkenburg. We overnachten in tentjes op campings in het Tour for Life kamp. Het wordt een fantastisch evenement.

We hebben tot nu toe 22.500,- euro opgehaald, maar we gaan stug door met sponsorwerving. Wilt u, net als AKFS, ook supporter van Tour for Life worden en dit initiatief mede sponsoren! Dat kan. Ga dan naar:

www.tourforlife.nl

Alles wat u sponsort is voor Artsen zonder Grenzen. Het team bestaat uit: Teamcaptain Axel Koenders, Wout van Zuilichem, Pim Bonstra, Joost Pielage, Tijmen van Bodegraven, Ton van 't Schip, Jan Schrama, Jeroen Vogel, Jozien Vedder, Harm-Jan Peters.

Ploegleiders: Richard Samsom en Joop Terlien.

Volg ons deze week op de Tour for Life site. Via trackers kunt u precies kijken waar we zijn. Op de blog gaan we iedere dag een verslag van de dag te maken.

SPECIALE KORTING BIJ AFNAME VAN EEN JAARABONNEMENT

Leden die in de maand september een jaarabonnement in een keer vooruit betalen krijgen een korting van 10 % en de vakantieregeling (4 of 6 weken). De gebruikelijke betalingskorting komt dan te vervallen.

WELKE LESSEN GAAN ER **NIET MEER DOOR** EN WELKE LESSEN ZIJN ER **NIEUW**

STEPS op ma dag van 19.45-20.45 uur vervalt, dit wordt een les **CLUB YOGA**. De steppers van deze les kunnen naar woe dag van 19.45-20.45 uur.

BODYSHAPE op woe van 19.45 uur wordt verplaatst en gaat naar 18.45 uur.

PILATES op don van 18.45-19.45 uur vervalt, dit wordt een les **CLUB YOGA**.

CLUB POWER op zat 10.15-11.15 uur vervalt dit wordt een les **CLUB YOGA** van 10.15-11.15 uur.

STEPS op woe gaat van 18.45 gaat naar 19.45 uur. Om 18.45 uur komt nu een les **BODYSHAPE**.

Voor meer informatie over **SPORTIEF AFSLANKEN** ga naar onze site of geef u op bij de receptie.

NIEUW	Club Yoga	KickFun
Sportief afslanken	ma 19.45-20.45 do 18.45-19.45 woe 20.30-21.45 zat 09.30-10.45	woe 20.45-21.45 Video spinnen iedere dag



FYSIOTHERAPIE SPINE AND MOTION

Voor fysiotherapeutische behandelingen en medische fitness adviezen kunt u terecht bij fysiotherapeute Eveline Baas. Zij werkt op ma avond van 19.00-23.00 en op woe ochtend van 8.30-12.30 uur in de fitnessruimte voor AKFS. Op deze tijdstippen geeft zij adviezen en maakt (aangepaste) schema's voor onze leden. Op di van 9.15-10.15 uur en op woensdag van 10.00-11.00 uur geeft ze Pilates. Buiten deze tijdstippen is zij werkzaam als zelfstandig fysiotherapeute.



TEST RUIMTE Spinnen met videobeelden en een testfiets voor de conditietesten.

Nieuwe ruimte voor verschillende diensten.

In deze ruimte zullen verschillende diensten aangeboden worden. De ruimte is van een airco voorzien.

CONDITIETESTS

U wilt weten hoe het met uw conditie is gesteld? U kunt dit laten testen. De uitslag van de test wordt vergeleken met de norm die voor uw leeftijd geldt. Voor de spinners kunnen we ook een test doen om hartslag-trainingzones te bepalen. Duurtraining zone 1, 2 of 3 en anaëroob 1 zijn de zones die je als afwisseling in de lessen kan gebruiken om je conditie in de winter te onderhouden. Een test kost euro 25,- (voor VIP leden euro 15,-).

Vetpercentagemeting

Vetmassa is een belangrijk onderdeel van het lichaam, maar een te hoog of te laag vetpercentage is niet goed. Bij ons kunt u een vetmeting laten uitvoeren en dit vergelijken met de norm die voor uw leeftijd de

juiste is. Cardio fitness is het meest geschikt om vetten te verbranden.

BMI

De Body Mass Index geeft aan of de combinatie van gewicht en lengte gezond of ongezond is (over/ondergewicht of precies goed). Dit kunt bij ons laten uitrekenen.

Video spinnen

Zie pagina 4 bij spinnen. De loop-of fietstechniek analyseren, ook dit kunnen we u in deze ruimte aanbieden.

Bloeddrukmetingen

Een hoge bloeddruk vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Laat een bloeddrukmeting doen om te zien of deze goed is.

Diëtiste

Ook de diëtiste en de cursus sportief afslanken gaat gebruik maken van deze ruimte.

Evenementenkalender

zondag 28 aug - 5 sept

Tour for Life

zondag 26 september

Fietstochten van 30 en 75 km

zondag 31 oktober

Mountainbike les

(voor beginners en gevorderden)

vrijdag 5 november

Zumba Fitness party

zondag 14 november

Spinning marathon van 3 uur

zondag 21 november

Deelname met de loopgroep aan Zevenheuvelenloop in Nijmegen

Wie zijn uw aanspreekpunten !

TINEKE BEUKEBOOM



Hoofd receptie, vragen over betalingen en automatische incasso's, personeelsroosters en andere zaken.

RICHARD SAMSOM



Richard geeft spinninglessen, club power, senioren fit 60+ en fitnessinstructie. Ook bij hem kunt u voor uw vragen terecht.

TINEKE GRIFFIOEN



Tineke geeft Pilates, Zumba, 4 B's, club yoga en fitnessinstructie. Ook zij is goed op de hoogte van het reilen en zeilen bij AKFS.

SPINNEN

U wilt in september alweer beginnen met spinnen ! Dat kan.

Van maandag 29 aug tot vrijdag 1 okt kunt u alvast op alle avonden 45 minuten komen spinnen.

Maandag van 19.30-20.15 uur
 Dinsdag van 20.00-20.45 uur
 Woensdag van 19.30-20.15 uur
 Donderdag van 20.00-20.45 uur
 De ochtenden zijn hetzelfde als andere jaren, dus ma-, woe-en vrijdag-ochtend van 9.30-10.15 uur. Zondagochtend start 19 sept.

Vanaf maandag 4 oktober worden er gedurende 6 maanden weer 2 lessen op een avond gegeven.

Dus van 19.30-20.15 en van 20.30-21.15 uur.

Op het woensdagavond uur van 20.30-21.30 uur spint toerclub Abcoude. Op dit uur zijn nog plekken vrij voor andere recreant wielrenners of wedstrijd-fietsers.

Vrijdagavond met ingang van 22 oktober is er een spinningles voor 5 maanden tot 18 maart. Apart voor WTC de Amstel en andere toerfietsers die specifiek een wielrentraining op de spinfiets willen volgen. We werken in deze les iedere week met videobeelden van de grote wielerrondes en de klassiekers.

Spinningrooster kijk op de site www.akfs.nl



Video spinnen

Naast de videobeelden in de reguliere spinninglessen, kunt u nu ook spinnen met videobeelden in de nieuwe multifunctionele ruimte. Als u binnenkomt is deze gelijk links. De ruimte is geventileerd en van airco voorzien. Mooi om een lesje in te halen of om een tijdstip uit te kiezen buiten de reguliere lessen om wanneer u dit goed uitkomt. Eerst even infietsen, een videotje volgen van 15-30 minuten en vervolgens weer uitfietsen.

Op de foto de rolstoelfiets welke mede gesponsoord werd uit de opbrengst van de spinning marathon van afgelopen jaar. Het Rode Kruis afdeling Ouder-Amstel zoekt nog vrijwilligers. Iets voor onze spinners? Het is een leuke vrijwilligersactiviteit.



HARDLOOP CURSUSSEN OP DINSDAG AVOND EN ZATERDAG OCHTEND

De loopcursus op de dinsdagavond bestaat uit 10 trainingen. Start 17 aug en het duurt tot en met 19 oktober. Beginners van 19.30-20.15 uur, gevorderden van 20.15-21.15 uur. Op een latere datum aansluiten kan ook. De lessen bestaan uit een gezamenlijke warming-up met oefeningen om de looptechniek en een pro-

gramma om het uithoudingsvermogen te verbeteren. De zaterdagochtend training is van 9.30-10.30 uur, start op 21 aug en is het hele jaar door. Zondag 21 november doen we met een team van AKFS mee aan de Zevenheuvelenloop in Nijmegen.



LESACTIVITEITEN

Fitness en cardiofitness, zumba, Pilatus, 4 B's, conditie-en circuittraining, spinnen, buikspierkwartiertjes, senioren fit 60+, club power, kickfun, hardloopen fiets cursussen voor beginners en gevorderden, bedrijfsfitness, conditietests. Evenementen: zumba avond, spinning marathon, mountainbikedag en gezamenlijke deelname aan hardloop wedstrijden en wielerevenementen.

