

# sportbedrijf nunspeet

Brengt je in beweging!

Beweeg jezelf fit  
in onze schone,  
veilige en sfeervolle  
accommodaties!

- ✓ 25 Meter wedstrijdabad
- ✓ Subtropisch recreatiebad
- ✓ Sfeervol bowling- en partycentrum
- ✓ Gezellig sportcafé
- ✓ Nunspeet Beweegt
- ✓ Sporthallen
- ✓ Gymzalen
- ✓ Sportvelden



Oosteinderweg 19 • 8072 ZN Nunspeet • T 0341 - 256954  
[www.sportbedrijfnunspeet.nl](http://www.sportbedrijfnunspeet.nl) • [www.nunspeetbeweegt.nl](http://www.nunspeetbeweegt.nl)



*Tarieven en openingstijden 2019. Prijswijzigingen en druk- en zetfouten voorbehouden.*



# HEMA

**HEMA NUNSPEET**  
DORPSSTRAAT 57 • 0341 25 48 40

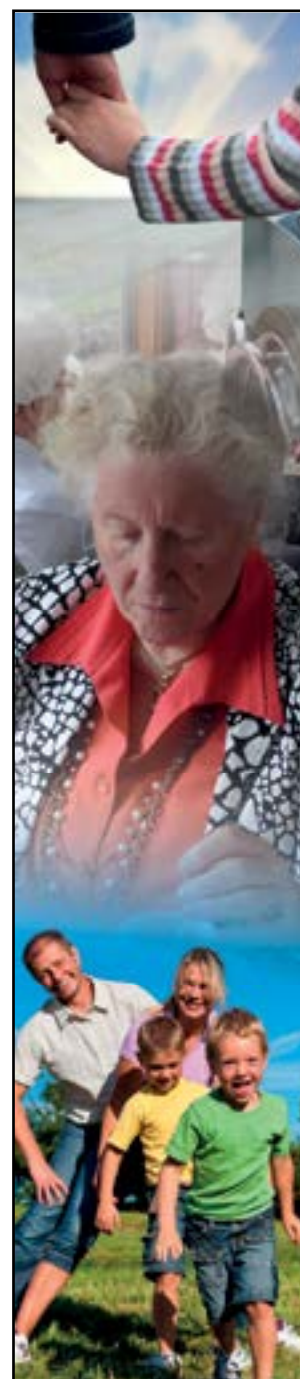
**HEMA ELBURG**  
BEEKSTRAAT 12 • 0525 68 13 20

**WWW.HEMA.NL**



Nunspeet Stationslaan 81 0341 - 252133  
Dronten De Rede 36 0321 - 317611

**www.t-eiland.nl**



#### Het Venster

- Inloop
- Advisering
- Formulieren
- Hulpdienst
- Klussendienst
- Administratie Thuis
- Bezoekdienst
- Oppasservice
- Chronisch Zieken
- Terminale Thuiszorg
- Personenalarmering
- Maaltijd aan huis
- Netwerkondersteuning
- Maatjesproject
- Recreatieve activiteiten
- Maaltijden in het dienstencentrum

Doelgroep: burgers van alle leeftijden in Elspeet, Hulshorst, Nunspeet & Vierhouten

#### Steunpunt Mantelzorg

- Ondersteuning
- Advisering
- Respijtzorg
- Lotgenotencontact
- Jonge mantelzorgers
- Anti-Meetings (autisme)
- Informatie-bijeenkomsten
- Koffie-ochtenden

Doelgroep: mantelzorgers van alle leeftijden

Stichting Het Venster en Steunpunt Mantelzorg  
Elburgerweg 15 Nunspeet. (0341) 25 72 42

Email: info@hetvenster-nunspeet.nl  
mantelzorg@hetvenster-nunspeet.nl  
Web: www.hetvenster-nunspeet.nl

*Thuis in welzijn...*

**PLUS Wilmink**  
Colijnstraat 86 | Nunspeet

#### Openingstijden

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Maandag   | 08.00 - 21.00 uur |
| Dinsdag   | 08.00 - 21.00 uur |
| Woensdag  | 08.00 - 21.00 uur |
| Donderdag | 08.00 - 21.00 uur |
| Vrijdag   | 08.00 - 21.00 uur |
| Zaterdag  | 08.00 - 21.00 uur |
| Zondag    | gesloten          |

**www.plus.nl**



## Wij organiseren de ontmoeting

Voor je ligt de uitgave 2019 van de vertrouwde de Brake-krant. Deze editie staat wederom boordevol ideeën om lekker te bewegen en te sporten in ons zwembad, in de sporthallen of buiten. Dat kan individueel, samen, recreatief en natuurlijk ook in wedstrijd- en verenigingsverband. Er is voor ieder wat wils. Dat is ook onze missie. Wij willen jullie allemaal in beweging krijgen en houden. In deze uitgave komen vaste klanten van verschillende activiteiten in ons zwembad aan het woord. Laat je inspireren door hun beleving bij sport en bewegen in onze accommodatie. Onze medewerkers staan voor jullie klaar! Zij gaan door tot heel Nunspeet beweegt. Daar maken zij iedere dag werk van.

Terwijl ik dit voorwoord schrijf realiseer ik mij dat deze editie van de Brake-krant waarschijnlijk de één na laatste zal zijn. Immers, medio 2021 verhuizen wij naar Sportpark de Wiltsangh. Daar verrijst een hypermodern sportcomplex met een volwaardig zwembad, een sporthal en een turnhal. Bij het zien van de foto-impresies gaat het wel kriebelen. Er gebeurt echt veel moois in Nunspeet. Sport komt bij elkaar binnen Sportbedrijf Nunspeet, verenigingen gaan nadrukkelijk samenwerken en profiteren van elkaars kennis, ervaring en faciliteiten. We organiseren "de ontmoeting" in de ruimste zin van het woord. Samen zorgen we voor verbinding. Verbinding maakt kracht en creativiteit vrij. Samen hebben we meer lef om unieke dingen te doen voor jullie. Alles in het



teken van een gezond en vitaal leven zowel mentaal als fysiek. Wat een prachtig toekomstperspectief! Iedere dag maken wij stapjes om bovenstaande missie ten volle waar te maken op weg naar het jaar 2021.

## VOORWOORD

Belangrijk om te weten: de komende circa twee jaar zijn wij vooral te vinden in Sport- en Recreatiecentrum De Brake, in Sport- hal Feithenhof en met Nunspeet Beweegt buiten in de wijken en op Sportpark de Wiltsangh. Zoals gezegd: wij staan voor je klaar. Kom en beweeg je fit! Mede namens ons team wensen wij je veel plezier toe bij het lezen van deze editie. Wij hopen je snel als onze gast te mogen begroeten. De koffie staat klaar!

Titus Mennen  
Directeur Sportbedrijf Nunspeet BV



## COLOFON

**Uitgave:**  
Sportbedrijf Nunspeet

**Realisatie:**  
ABU Uitgeverij Media Service b.v.  
Tel. 0314-342207  
info@abumediashervice.nl

**sportbedrijf nunspeet**  
Brengt je in beweging!

Beweeg jezelf fit in onze schone, veilige en sfeervolle accommodaties!



## Zwembad van Sport- en recreatiecentrum De Brake.

Zwembad De Brake is gewoon het leukste bad van Midden Nederland. We hebben drie zwembaden met verschillende dieptes, watertemperatuur en mogelijkheden tot recreëren. We hebben het ondiepe instructiebad (0,45 – 0,90 m diep, 29°C), het recreatiebad (1.30 m diep, 31°C) met 3 glijbanen, een kreek met een stroomversnelling, diverse bubbelbaden en het 25-meter bad (3,50 m diep, 28°C) met duikplank. Ook kan er worden ontspannen in een stoomcabine en een viertal kruidenbaden. Genoeg mogelijkheden voor een actief of recreatief bezoek.

Naast het recreatief zwemmen, bieden wij zwemonderwijs aan voor kinderen vanaf nul jaar bij het baby- en peuterzwemmen die van daaruit vanaf 4 jaar kunnen doorstromen naar de ABC-zwemdiploma's. Met onze keuze voor deze ABC-zwemdiploma's onderscheiden we ons van collega-zwemlesaanbieders in de omgeving. De ABC-methode garandeert dat je kind niet alleen veilig kan zwemmen in een eenvoudig zwembad, maar zich ook kan redden in een zwembad met glijbanen, stroomversnellingen en bubbelbaden en daarnaast ook in buitenbaden zoals de Zandenplas. Het ABC-diploma is daarnaast meer gericht op survival, met andere woorden dat je je beter en veilig kunt redden in allerlei soorten binnen- en buitenwater. De kracht van zwemles bij de Brake is ook dat we je begeleiden van ondiep naar diep en uitdagend water. Als deze diploma's behaald zijn kun je doorgaan met de zwemlessen zwemvaardigheid I, II en III waarbij je zwemtechniek verder wordt verbeterd.

Ook bieden wij 2-uurszwemlessen. In een groep van 10 kinderen behalen deelnemers in + 5 maanden hun A-diploma door 1x per week 2 uur zwemles achter elkaar te volgen. De deelnemende kinderen krijgen voor

de eerste lessen van ons een Easyswim pakje, dat is een kinderzwempakje waar drijvers in zijn verwerkt. Dit zorgt ervoor dat de kinderen minder snel vermoeit raken. Kijk op onze website voor meer informatie over deze zwemlessen of neem contact op met ons. We vertellen u graag over de verschillende mogelijkheden.

Wij organiseren regelmatig op een woensdagmiddag een gratis proefles voor zwemles-A. Tijdens deze proefles kunnen ouders samen met hun kind kennismaken met onze zwemlessen. De datum waarop zo'n proefles gepland is, wordt op onze website en Facebook kenbaar gemaakt.

We geven ook zwemlessen aan kinderen die op latere leeftijd beginnen met ABC-zwemles. Door allerlei oorzaken kan het zijn dat dit op jongere leeftijd niet mogelijk was. We hebben speciale tienergroepen voor deze zwemlesklanten, zodat ze met leeftijdsgenoten kunnen genieten van het zwemonderwijs. Zwemles voor volwassenen die een zwemdiploma willen halen is bij ons ook mogelijk.

Daarna kan er worden deelgenomen aan diverse aquasport- en (therapie)zwemactiviteiten die op allerlei dagen gevolgd kunnen worden. Op onze website staan deze uitvoerig beschreven met uitleg en tijdstippen waarop je daarvoor bij ons terecht kunt. Deelname hieraan kan tot op zeer hoge leeftijd.

## Plezier voor jong en oud in Sport- en recreatiecentrum De Brake.

### RECREATIEF ZWEMMEN

Een recreatiebad met drie glijbanen, peuterbad, een Turks stoombad, stroomversnelling, waterkreek en ... het is gewoon te veel om op te noemen. De watertemperatuur is maar liefst 31°C en de whirlpool is 33°C. Er zijn 4 hot whirlpool kruidenbaden, deze hebben een lekkere geur en de watertemperatuur is 37°C. Heerlijk ontspannen ...

In het 25 meterbad van maar liefst 3.50 meter diep drijft uitdagend speelmateriaal en kan je een lekkere duik nemen van de duikplank. Wil je heerlijk banen zwemmen? Zie het rooster in het midden van deze krant naar de tijden waarop je hiervoor bij ons terecht kunt.

Recreatief zwemmen is voor iedereen, van jong tot oud en voor de hele familie! Regelmatig organiseren wij leuke activiteiten. Hou onze website en facebook in de gaten!

### Supervoordelig zwemmen op dinsdagmiddag van 13.00 - 16.00 uur

Wist je al dat je van oktober t/m april op dinsdagmiddag in het recreatiebad kan zwemmen voor slechts € 2,90 per persoon? In de maanden mei, juni en september is het tarief op dinsdagmiddag slechts € 4,20 per persoon. Van 13.00 - 16.00 uur kun je gebruik maken van alle faciliteiten in het recreatiebad. In alle vakanties, op feestdagen en in de maanden juli en augustus is er geen voordeel zwemmen. Informeer bij de receptie.

Op de middenpagina van deze krant vind je een rooster met een volledig overzicht van de openingstijden.



### HOT WHIRLPOOL KRUIDENBADEN

#### Een weldaad voor jong en oud!

Voor slechts € 2,00 kun je genieten van de therapeutische werking van de masserende jetstreams in jouw "eigen" hot whirlpool kruidenbad. Dankzij aan de whirlpool toegevoegde heilzame kruidenoliën zijn lichaam en geest na zo'n "superbad" heerlijk ontspannen!

#### Heerlijk bubbelend lichaam en geest verfrissen

Wat een massage... De hot whirlpool biedt plaats aan 1 of 2 personen. Heerlijk lig je languit in het behaaglijke water en word je, door de 40 jetstreams in de bodem, gemasseerd.

#### Kruidenoliën werken zeer heilzaam

De verzachtende, kalmerende en stimulerende werking en de aangename geur zullen hun uitwerking niet missen!

#### Elk bad is een absoluut schoon bad

Onze Hot whirlpool voldoet aan de hoogste hygiënische eisen. Zo wordt de Hot whirlpool na elk bad helemaal automatisch gedesinfecteerd, gespoeld en gevuld met schoon water! Jouw garantie dat jouw "privé bad" op en top hygiënisch is.

#### De Hot whirlpool kruidenbaden dragen bij tot:

- Ontspanning van stijve en pijnlijke gewrichten en spieren.
- Het wegnemen van stress.
- Het wegnemen van oververmoeidheid en slaperigheid.
- Bevordering van de stofwisseling.
- Stimulatie van de bloedcirculatie.
- Een harmonische hartactiviteit.



Red levens in jouw buurt.  
Meld je aan op [hartstichting.nl/reanimatie](http://hartstichting.nl/reanimatie)



tap in, tap uit, tik af

Gebruik Tapperuse en betaal hier per minuut

Download de app

Download in de App Store | Ontdek met op Google Play

**Tappend naar Zwembad De Brake? Vinden wij gezellig!**

**Nieuw!** Je kunt ons nu ook bezoeken met de app **Tapperuse** als je recreatief komt zwemmen. Gebruik de app **Tapperuse** en betaal per minuut voor de tijd dat je hier voor recreatief zwemmen bent. Kom binnen wanneer je wilt, en vertrek weer wanneer je wilt. De factuur ontvang je achteraf via AfterPay. **Ontdek Tapperuse**, geniet optimaal van je uitjes en betaal nooit teveel!

1. Download en installeer de app

2. Voel een leuke locatie en tap in

3. Tap uit

4. Betaal achteraf via AfterPay





**Nice**  
FRUSCO Frisiana®

Coenecoop 27 | 2741 PG Waddinxveen Nederland

**PHONE** +31 182 637 416  
**EMAIL** info@nicice.nl  
**WEB** www.nicice.nl

snel en eigenzinnig oplossingen van nu van cijfers naar toekomstplannen

hart voor resultaat

www.krcvanelderen.nl

**KRC VAN ELDEREN**  
accountants | belastingadviseurs

Alle ingrediënten voor een beter leven voor iedereen!



**Albert Heijn Nunspeet**

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| Maandag   | van 08.00 tot 21.00 uur |
| Dinsdag   | van 08.00 tot 21.00 uur |
| Woensdag  | van 08.00 tot 21.00 uur |
| Donderdag | van 08.00 tot 21.00 uur |
| Vrijdag   | van 08.00 tot 21.00 uur |
| Zaterdag  | van 08.00 tot 21.00 uur |

Harderijkerweg 18, Nunspeet  
Ruime parkeergelegenheid

Gratis parkeren, gratis koffie. Gewoon bij Albert Heijn



**Darts- en Sportprijzen Wezep**

Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 17.30  
Zaterdag 11.00 - 16.00  
Vrijdagavond koopavond 19.00 tot 20.30

**dnswezep.nl**

Tel: 038 - 376 52 72 | info@dnswezep.nl  
Molenweg 11 | 8091 GK Wezep

**Notariaat Pieltjes**

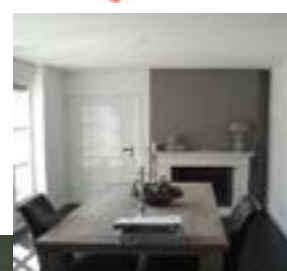
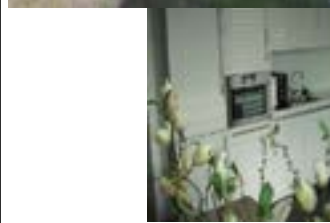
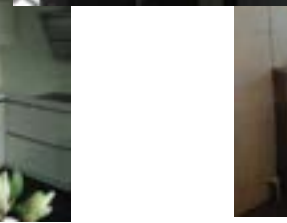


Laan 44, Nunspeet  
(0341) 25 40 41  
www.notariaatpieltjes.nl

**HOLSTEGE MONTAGE**

*Wij maken het mooi!!*

- \* Timmerwerk
- \* Keuken montage
- \* Badkamer montage
- \* Afbouw Werkzaamheden

www.holstegemontage.nl 06 - 5 11 88 7 88

Kom kennismaken met onze aquasporten en beweeg jezelf fit!

## AQUAJOGGING

Lopen in diep water, zonder de bodem te raken, dat is AQUAJOGGING. Een van de meest beoefende aquasporten.

AQUAJOGGING is een heel veilige bewegingsvorm, de kans op blessures is heel klein. Door middel van een wetbelt om je middel blijf je als een dobber in het water staan, zonder dat je voeten de bodem raken. In tegenstelling tot bijvoorbeeld lopen op de weg is er bij aquajogging geen contact met een harde ondergrond. Je hebt dus geen last van schokken en stoten. Daardoor kunnen gewrichten, banden, pezen en spieren niet overbelast worden. Ideaal dus voor mensen die wat aan hun conditie willen doen maar die last hebben van hun rug, kwetsbare knieën of zwakke enkels hebben.

wordt met banen zwemmen waarbij de instructrice aangeeft op welke manier dit kan worden gedaan, bv schoolslag in een rustig tempo of een sprintje trekken met de borstcrawlslag. Dit om de verschillende spieren op te warmen voor de rest van het programma. Alma die al bijna 4 jaar deelneemt aan deze lessen, zegt echt te kunnen merken dat haar conditie verbeterd is. Ze kan het nu veel beter en langer volhouden dan in het begin.



Na het banen zwemmen wordt een half uur aquajoggen gehouden. Je krijgt hiervoor een waterbelt om, zodat je recht op in het water kan 'staan' en verschillende oefeningen kunt doen die door de instructrice vanaf de kant worden voorgedaan. Dit gaat onder begeleiding van muziek. Voor sommige oefeningen wordt er gebruik gemaakt van halvers van schuim die je onder water kunt bewegen. Al deze oefeningen zorgen ervoor dat je allerlei spieren traint waarbij je de weerstand van het water gebruikt om te variëren met de intensiteit van de oefeningen. Doordat je recht op in het water staat en je balans moet bewaren, train je ongemerkt ook je buikspieren. Je kunt zelf het tempo en intensiteit van de verschillende oefeningen bepalen en de instructrice geeft vanaf de kant ook zo nodig aanwijzingen.

## AQUAFIT

Vlak voor de les begint schuiven Alma, Maria, Sandra, Anneke en Brenda bij me aan om enthousiast te vertellen over de aquafit lessen die op maandagavond wordt gegeven door Thea en Christien en op woensdagavond door Jeanet en Mandy. Ze vertellen dat deze lessen zijn verdeeld in drie onderdelen die elk een half uur duren. Begonnen



onderdelen kun je nog even bijkomen in het grote bubbelbad, de stoomcabine of je zwemt nog wat baantjes ter ontspanning van de spieren.

Anneke geeft aan altijd droog gesport te hebben, maar dit op een gegeven moment niet meer te kunnen volhouden omdat het te intensief werd. Ze zocht naar een nieuwe uitdaging en vond dit in de aquafit lessen bij de Brake. Zij doet al 2,5 jaar mee aan de lessen en geniet ook van het sociale interactie tussen de verschillende deelnemers. Vooral de combinatie van intensief bewegen op muziek met de variatie in oefeningen in drie delen van een half uur spreekt erg aan. Brenda komt er zelf wekelijks voor uit Apeldoorn om actief bezig te zijn. De afwisseling in het aanspreken van verschillende spiergroepen, terwijl je 'gedragen' wordt door het water maakt deze lessen zeer aantrekkelijk. Verbetering van je conditie is de prachtige beloning van je inzet.



## DAMESFIT

Bij het DAMESFIT kun je gedurende 1,5 uur exclusief gebruik maken van de gehele zwembad accommodatie. Gedurende deze periode worden 3 keer, gedurende 20 minuten, de volgende activiteiten aangeboden:

- Aquarobics
- Aquajogging
- Trimzwemmen



## AQUAROBICS

AQUAROBICS is aerobics oefeningen uitvoeren in ondiep water. Aquarobics is een groepsles en geschikt voor iedereen. Sporten in een groep geeft je energie en het zelfvertrouwen om het beste uit jezelf naar boven te halen.

Calorieën verbranden en conditie verbeteren door middel van een workout op de beats van vlotte muziek. Je voelt de weerstand van het water, waardoor je al je spieren traint.

De lessen worden gegeven in combinatie met Aquafit, Damesfit en Fit fot Life.



Je mag naar eigen inzicht aan deze activiteiten deelnemen, je bepaalt dus steeds jouw eigen programma. Je kunt gedurende deze 1,5 uur ook lekker ontspannen in het recreatiebad.

Er staat een gratis kopje koffie of thee voor je klaar!

Damesfit wordt gegeven op vrijdagochtend van 08.45 - 10.15 uur.



### Senioren zemmen om fit te blijven. 50+? ...zwemmen dus!

#### 50+'ERS

Veel 50+'ers zijn lichamelijk fit en vaardig omdat zij zorgen voor de broodnodige lichamelijke beweging.

Bewegen is goed voor iedereen en vooral 50+'ers doen er goed aan om zo lang mogelijk lichamelijk actief te blijven.

Wij bieden een uitgebreid programma met ontspannende oefeningen en verschillende doeleinden zoals:

- Bevorderen van het uithoudingsvermogen.
- Algemene mobilisatie- en spierversterking.
- Gezellig bewegen met leeftijdsgenoten.

**Zie hiernaast wat de Brake aan mogelijkheden heeft voor senioren, onder het motto "alles meedoen mag en niets moet".**

#### FIT FOR LIFE (50+)

Elke vrijdagmorgen zijn het recreatiebad en het 25 meterbad 1,5 uur beschikbaar voor 50+'ers. Onder deskundige begeleiding worden diverse activiteiten gegeven. Zoals bv. Aquajogging, Aquarobics, en watergymoefeningen.

Ook kun je, als je een programma over wilt slaan, gewoon banen zwemmen in het 25 meterbad of dobberen in het recreatiebad. Ook staat er een lekker gratis kopje koffie of thee voor je klaar!

**De lessen worden gegeven op vrijdagmorgen van 10.30 - 12.00 uur.**



Een enthousiaste ploeg dames en heren doet allerlei oefeningen in het 25-meter bad onder leiding van instructrices Helene en Thea. Vanaf de kant kan ik zien dat er tijdens de oefeningen door ook ruimte is voor een praatje of dat er een variatie op een intensievere manier wordt gedaan op een aangegeven oefening. Soms tot hilariteit van de andere deelnemers die dit soms ook proberen te doen. Kortom, een gezellige groep mensen die genieten van actief bezig zijn in het water met elkaar. Naderhand spreek ik Leny die al 5 jaar deze lessen

volgt. Haar kinderen zwommen altijd al in De Brake en nadat ze zelf gestopt was met werken wilde ze zelf ook gaan zwemmen om zo fysiek en mentaal gezond te blijven.

De lessen duren ongeveer een klein half uur, waarbij er eerst aerobische oefeningen op muziek worden gedaan in het gedeelte waar kan worden gestaan in het 25-meter bad. Daarna worden er aquajog-oefeningen gedaan op muziek. Na deze inspanning wordt er ter ontspanning een kopje koffie of thee met elkaar gedronken. Een aantal deelnemers heeft na deze pauze nog genoeg puf voor nog een rondje en kunnen ervoor kiezen baantjes te trekken in het 25-meter bad of mee te doen met oefeningen onder leiding van Helene of Thea in het recreatiebad. Alle oefeningen kunnen op eigen tempo en niveau worden gedaan en zijn elke week anders zodat allerlei spiergroepen aan de beurt komen. Leny geniet van deze lessen ook omdat ze op muziek worden gedaan. Dit pept je lekker op en maakt het nog leuker om aan mee te doen, vertelt ze enthousiast. Ze zorgt ervoor elke week mee te doen en geniet van de afwisseling in actief bezig zijn en de ontspanning daarna. Daarnaast is een bijkomend voordeel dat ze door deze lessen een aantal nieuwe mensen heeft leren kennen waarmee ze elke week veel plezier beleeft. Ook iets voor jou?



#### MBVO 55+

##### MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Elke dinsdag- en donderdagochtend zijn het 25 meterbad en het instructiebad een uur beschikbaar voor 55+'ers om lekker rustig in jouw eigen tempo banen te zwemmen.

Ook kun je vrijblijvend meedoen aan de oefeningen die worden gegeven (ca. 20 minuten). Het MBVO wordt gegeven door speciaal opgeleide instructeurs (trices). Op donderdagochtend is er na afloop nog de mogelijkheid om gezellig samen een gratis kopje koffie of thee drinken.

**De lessen worden gegeven op:**  
**Dinsdag van 09.00 - 10.00 uur.**  
**Donderdag van 08.30 - 09.30 uur.**

Op aanraden van een buurvrouw is Barend 20 jaar geleden begonnen met het volgen van de MBVO-lessen. Barend heeft zijn hele leven nog nooit gesport en heeft geen zwemdiploma. Toen hij 8 jaar was heeft hij zichzelf leren zwemmen in het, toen nog, IJsselmeer. Barend telt inmiddels 80 levensjaren en geniet elke week van het sportief bezig zijn bij De Brake.

Hij begint de les altijd door na het douchen gelijk in het diepe te springen. Dat zag hij een 90-jarige MBVO-deelnemer ooit eens doen en aangezien hij ook zo oud wil worden, is hij dat ook gaan doen. Daarna zwemt hij ongeveer 20 baantjes heen en weer, terwijl hij een praatje maakt met degene die om hem heen zwemmen.

Na het banen zwemmen, verzamelt iedereen zich op de beweegbare bodem die inmiddels op een hoogte is gezet zodat iedereen kan staan. Instructeur Wouter laat de deelnemers ongeveer 15 minuten verschillende oefeningen in het water doen die hij vanaf de kant voordoet. Hierbij kunnen ook attributen worden gebruikt die onder water worden bewogen. De weerstand van het water vergroot hierbij de intensiteit van de oefening. Alles kan op eigen tempo en intensiteit worden gedaan, waarbij Wouter in de gaten houdt of de oefeningen juist worden uitgevoerd om mogelijke blessures te voorkomen. Als afsluiting van de les wordt de waterval aangezet, zodat de nek- en rugspieren lekker gemasseerd worden.

Na deze sportiviteit kunnen alle deelnemers even tot rust komen en onder het genot van een kopje koffie of thee met elkaar in gesprek gaan op het terras bij het recreatiebad. Barend geniet elke week van het sportief samenzijn en geeft aan dat zij een hecht clubje zijn geworden door de jaren heen. Er is mogelijkheid om allerlei zaken van verdriet of vreugde te delen en steun bij elkaar te vinden.

Janny doet al 9 jaar mee aan MBVO. Door haar werk heeft ze nooit actief kunnen sporten. Na haar pensionering wilde ze in beweging blijven. Naast haar werk is ze altijd actief geweest in het huishouden en als mantelzorger, maar op een gegeven moment wilde ze iets voor zichzelf gaan doen. Nu zwemt ze 2x per week bij De Brake en mist ze het als ze door omstandigheden een keer moet overslaan. Ze merkt een positieve verbetering in haar conditie en zit lekker in haar vel. Ze ondervindt er helemaal geen hinder van dat zij met haar 71 jaar een van de jongste in deze les is. Ze geniet van de sociale cohesie van de groep en zal wat haar betreft nog jaren genieten van deze activiteit.

INTERVIEW

### Sport- en recreatiecentrum De Brake biedt de mogelijkheid aan mensen met lichamelijke klachten/beperkingen om op een verantwoorde wijze, binnen de eigen grenzen en mogelijkheden sportief bezig te zijn in het water.

#### THERAPIEZWEMMEN

Onder deskundige begeleiding van een gediplomeerd oefentherapeute worden de oefeningen, gericht op het vergroten van de conditie, spierkracht en mobiliteit gegeven. Deze oefeningen kunnen een bijzonder positieve bijdrage leveren aan herstel en/of vermindering van de klacht. Oefentherapeuten Petra en Margreet van Dynamiek staan voor je klaar.

Het voordeel van oefenen in het water is allereerst de watertemperatuur van ca. 32°C en daarnaast de opwaartse druk van het water, waardoor de belasting op het houding- en bewegingsapparaat aanzienlijk minder is.

Mensen met reumatische- en artrose klachten kunnen, in overleg met de oefentherapeute, voor een vergoeding van hun zorgverzekering in aanmerking komen.

**Het THERAPIEZWEMMEN wordt gegeven op:**

**Dinsdag van 16.00 - 16.30 uur.**

**van 16.30 - 17.00 uur.**

**van 17.00 - 17.30 uur.**

**van 17.30 - 18.00 uur.**



**Boom & Tuin Techniek 't Harde v.o.f.**

Boom en Tuin Techniek 't Harde v.o.f. | Vaarbekerweg 11 | 8084 PT 't Harde  
T (0525) 65 36 95 | F (0525) 66 25 73 | M 06 - 51 06 16 86  
www.boomentuintechniek.nl | info@boomentuintechniek.nl

Boomverzorging • Tuinaanleg en -onderhoud • Bestrijding eikenprocessierups

**Als je om groen geeft!**

#### HART IN WATER

**Voor (ex)- hartpatiënten en (ex)- kankerpatiënten**

Voor ieder mens is bewegen goed, voor zowel je gezondheid als je conditie. Door te bewegen ga je je fitter voelen en de kans op ziektes wordt verkleind. Je bent nooit te oud om te bewegen. Een verhoogde hartslag en een zweetdruppel is niet erg, maar horen erbij.

Sport- en recreatiecentrum de Brake biedt (ex)-kankerpatiënten (in samenwerking met Stichting Maretak) en (ex)-hartpatiënten (in samenwerking met de Hartstichting) de mogelijkheid om onder deskundige begeleiding aangepast te bewegen in het water. De wateractiviteiten zijn er op gericht om de algehele conditie, lichaamscoördinatie en de hart- en longfunctie te verbeteren, de spiergroepen te versterken en de lenigheid te bevorderen. Door de weerstand van het water zijn de oefeningen extra effectief.

Het drie kwartier durende programma bestaat uit een combinatie van Aquafitness en een samensmelting van verschillende vormen van sporten. Na afloop kan men nog een kwartier gebruik maken van het recreatiebad en het Turks Stoombad. En ondertussen, als je dat wilt, ervaringen uitwisselen met de medezwimmers onder het genot van een gratis kopje koffie of thee.

Is je belangstelling gewekt? Opgave kan via de receptie. De begeleidster belt dan zo spoedig mogelijk terug. Zij houdt een kort intake gesprekje met je.

Verder is het belangrijk dat er een bewijs is van de cardioloog of huisarts dat je mag sporten.

**Hart in Water wordt gegeven op donderdagochtend van 08.45 - 09.45 uur.**

#### AUTORUITSCHADE ?

- ✓ Voor alle verzekeraars
- ✓ Service aan huis
- ✓ Laagste eigen risico
- ✓ Gratis leenauto

**GRATIS ruitinspectie, Bij herstel: GRATIS autowasbon Of GRATIS ruitenwissers**

**autoglasdeveluwe**  
in elk facet scherp

ELBURG • Tel. 0525 65 59 84  
www.autoglasdeveluwe.nl



**Stap voor stap raakt jouw kindje vertrouwd met water!**  
**Baby- en peuterzwemmen niet alleen erg leuk maar ook zeer nuttig!**

**FIT ZWANGER**



Als je zwanger bent wil je natuurlijk genieten van elk bijzonder moment. De eerste maanden kun je vaak zonder problemen nog van alles doen, maar vanaf een maand of vijf begint je lichaam flink te veranderen.

Als jouw buik in omvang begint toe te nemen zijn veel bewegingen vaak minder prettig. In het water kun je echter vrijwel alle bewegingen probleemloos maken. Dit heeft natuurlijk alles te maken met de opwaartse kracht van het water, je voelt je bijna gewichtsloos. En juist dat heeft een heerlijke ontspannende uitwerking op jouw lichaam.

**ZWANGERSCHAPSZWEMMEN** wordt gegeven in heerlijk warm water. Dat heeft een gunstige invloed op je bloedcirculatie. Daardoor vindt een verhoogde zuurstofopname in het bloed plaats, wat belangrijk is voor jou en je kindje. Er zijn allerlei oefeningen waardoor je heerlijk ontspannen thuiskomt. Samen met de andere zwangere dames kun je, als je dat wilt, na de les nog allerlei ervaringen uitwisselen onder het genot van een gratis kopje koffie of thee. Dat schept een unieke en waardevolle band. Niet voor niets zien wij de aanstaande moeders van het **zwangerschapswemmen** vaak gezamenlijk weer terug tijdens het Baby- en Peuterzwemmen.

**Het ZWANGERSCHAPSZWEMMEN wordt gegeven op:**  
**Dinsdagavond van 20.00 - 21.00 uur.**  
**Woensdagochtend van 09.00 - 10.00 uur**



**BABY- EN PEUTER-  
ZWEMMEN**

Baby's, peuters en kleuters vinden water geweldig. Dit is eigenlijk niet zo verwonderlijk want tijdens de zwangerschap is water immers de natuurlijke leefomgeving. De Baby- en Peuterlessen worden gegeven in lekker warm water (31°C). Het plezier hebben in het water staat centraal. Onder deskundige begeleiding worden er allerlei vaardigheden geleerd met kind en ouder. Dit gebeurt op speelse wijze. Er worden liedjes gezongen en waterspelletjes gedaan. Al naar gelang de leeftijd wordt er meer van de kleintjes verwacht. Door herhalingen in de les wordt de oefenstof herkend, waardoor de bewegingen als vertrouwd worden ervaren. De les bestaat uit verschillende elementen o.a:

- Water over het hoofdje laten stromen.
- Lekker spetteren met water.
- Samen liedjes zingen.
- Bellen blazen.
- Gesleept worden op buik en rug.
- Onder water gaan.
- Onder water kunnen zwemmen.
- Springen vanaf de kant.
- Op een vlot kunnen klimmen.
- Met gekleurde ballen werken.

Er wordt tijdens de lessen ook aandacht besteed aan het survivalzwemmen. Hoe kan een peuter zichzelf redden na een val in het water? Verschillende elementen komen aan bod.

Vanaf 3,5 jaar worden de kinderen meer voorbereid op de gewone zwemlessen, dit wordt nog op een speelse wijze gedaan zodat de overgang naar de zwemles soepel verloopt. Zodra jouw kind 4 jaar is geworden kan hij/zij gelijk doorstromen naar de reguliere zwemlessen.

Voor de baby's en peuters zijn er drie diploma's te behalen die aansluiten op hun niveau.



**Wat bieden wij u en uw baby/peuter?**

- Een mooi recreatiebad met 3 glijbanen en een baby/peuterbad.
- Een watertemperatuur van 31°C.
- Binnen de beschikbare tijd mag je komen en gaan wanneer je wilt.
- Aankleedtafels.
- Boxen.
- Deskundige begeleiding van een zweminstructrice.
- Gratis recreatief zwemmen voor jouw baby/peuter op vertoon van een geldige 10 lessenkaart, ook in de weekenden en vakanties!
- Zodra jouw kindje 4 jaar geworden is kan hij/zij gelijk doorstromen naar de reguliere zwemles zonder wachttijd.
- Het gehele jaar door leuke activiteiten o.a. lentefeest, afzwemfeest, onderwater foto's etc.

**De Baby- en Peuter lessen worden gegeven op:**  
**Dinsdag en woensdag**

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| <b>09.00 - 09.30 uur</b> | <b>1 tot 2 jaar</b> |
| <b>10.15 - 10.45 uur</b> | <b>3 tot 4 jaar</b> |
| <b>10.45 - 11.15 uur</b> | <b>2 tot 3 jaar</b> |
| <b>11.15 - 11.45 uur</b> | <b>0 tot 1 jaar</b> |

**Dinsdag 19.00 - 19.45 uur**      **0 tot 1 jaar**



**FIT ZWANGER**

INTERVIEW

Onder leiding van zweminstructrice Roelien doen op dinsdagavond een groep enthousiaste zwangere diverse oefeningen tijdens de les 'fit zwanger'. Roelien zorgt ervoor dat er een goede balans is tussen in- en ontspannende oefeningen, zodat iedereen de lessen goed kan volgen. Het fijne van bewegen in water is dat er bijna geen last van mogelijk fysiek ongemak wordt ervaren, omdat het water je tijdens alle oefeningen ondersteunt. De aanwezige dames zijn verschillende weken gevorderd in hun zwangerschap. Het is mogelijk om op elk moment in te stromen in deze lessen, zodat er een constante in- en uitstroom van deelnemers is. Doordat de dames elkaar wekelijks spreken in deze bijzondere levensfase houden ze vaak ook nog contact met elkaar na de bevalling. Het komt geregeld voor dat ze na de bevalling gezamenlijk met hun baby's doorgaan met de activiteit babyzwemmen die ook op dinsdagavond wordt gegeven.

Zo is Lisa begonnen met 'fit zwanger' toen ze 13 weken zwanger was. Zij koos voor deze activiteit omdat ze door de ondersteuning van het water beter in staat is om de verschillende oefeningen te kunnen doen. Zji wist dat deze fit zwanger-lessen werden gegeven in De Brake omdat veel familieleden actief zijn bij zwem- en poloclub (ZPC) Nunspeet die wekelijks trainen in het 25-meter bad van De Brake. Ook Jeltje en Mariëlle genieten van het wekelijks variërende 'fit zwanger' lesaanbod dat je op je eigen tempo en niveau kan uitvoeren. Daarnaast geven zij aan dat ze het zeer waarderen dat er ook mogelijkheid wordt gegeven tot sociaal contact tijdens de les. Hierbij kunnen ervaringen, vragen of onzekerheden gedeeld worden met elkaar.

Lindsay vertelt dat ze het heel bijzonder vindt dat naarmate je verder bent in je zwangerschap je steeds beter kan voelen hoe de baby reageert op de verschillende oefeningen. Bij de ene oefening worden de bewegingen van de baby rustiger dan bij de andere. Alle dames geven aan dit als een zeer bijzonder moment te

ervaren en tijdens de oefeningen echt in contact te staan met hun baby, temeer omdat ze niet worden afgeleid door de dagelijkse gang van zaken waardoor je niet altijd in de mogelijkheid bent om stil te staan bij deze bijzondere momenten. Als de les is afgesloten gaat iedereen met een voldaan ontspannen gevoel weer terug naar huis.



**BABY- EN PEUTER-  
ZWEMMEN**

INTERVIEW

Gertrude en Ben zijn na het babyzwemmen doorgestroomd naar de baby- en peuterzwemmen van instructrice Helene en begeleidster Diane. Ben is nu 15 maanden oud en geniet van de verschillende oefeningen in het water samen met zijn moeder en leeftijdgenootjes. Gertrude heeft zelf altijd aan wedstrijdzwemmen gedaan en wilde Ben ook laten genieten van actief bezig zijn in het water. Via vrienden had ze gehoord dat zij met Ben daarvoor terecht kon bij De Brake op woensdagochtend.

Gertrude ziet dat Ben elke week geniet van de les en groeit in de oefeningen die zij samen ondernemen. Mooi om te zien is dat Ben sommige oefeningen herkent en al weet wat hij moet doen. Gertrude merkt dat hij geniet van de interactie met zijn moeder dichtbij hem en

leeftijdsgenootjes om hem heen die dezelfde oefeningen doen als hij. Het sociale contact met de andere ouders en de interactie van de kinderen onderling wordt als meerwaarde gezien van deze activiteit. Daarnaast heeft Gertrude geen kind meer aan Ben na de les. Hij heeft alles gegeven en kan genieten van zijn welverdiende rust – en Gertrude ook.

Simon en Bjorn genieten ook van deze les. De moeder van Bjorn is na fit zwanger doorgegaan met baby-zwemmen en aangezien Bjorn bijna 2 jaar is nemen ze nu deel aan de lessen van het baby-peuterzwemmen. Aangezien moeder deze ochtend verhinderd was, is pappa Simon aan het spetteren met zijn zoon. Simon geeft aan het heel belangrijk te vinden dat zijn zoon zichzelf kan redden in water en daarom deze lessen te volgen. Zeker gezien de aanwezigheid van veel water(plassen) in en om Nunspeet. Tijdens de lessen worden de jonge peuters waternvrij gemaakt door verschillende oefeningen te doen waarbij herkenbare kinderliedjes worden gezongen. De

oefeningen hebben een terugkerend karakter wat tot herkenning leidt bij de deelnemers. Bjorn heeft net als de eerder genoemde Ben altijd zin in de les en geeft alles tijdens de verschillende oefeningen. Normaliter zwemt Bjorn met zijn moeder en gaat vader, als hij in de mogelijkheid is, mee om te genieten vanaf de kant. Ook al geeft Simon aan niet heel erg van zwemmen te houden, geniet hij zichtbaar van de interactie met zijn zoon.



**BABYZWEMMEN**

INTERVIEW

Arianne en Rick zijn begonnen met babyzwemmen toen hun dochter Veerle 5 maanden oud was. Rick is altijd een waterat geweest en herinnerde zich dat zijn tante jaren geleden met zijn toen nog zeer jonge nichtjes deze activiteit met veel plezier in de Brake had gedaan. Veerle blijkt ook te genieten van het bewegen in water en aangezien deze les op dinsdagavond wordt gegeven, is Rick in de gelegenheid om deze activiteit samen met haar te doen. Arianne gaat altijd gezellig mee om naast de praktische zaken als uit- en aankleden vanaf de kant te genieten van de speciale interactie die ze tussen Rick en Veerle ziet tijdens de les. Instructrice Roelien laat de jonge lesklanten spelenderwijs kennis maken met water. Samen met bv pappa/mamma/opa/oma/oppas worden er ontspannende oefeningen gedaan

waarbij, voor de herkenning door de kleintjes, kinderliedjes worden gezongen. Arianne vertelt dat als Veerle deze liedjes ergens anders hoort er enige herkenning te bemerken is bij haar. Er kan op elk moment worden ingestroomd bij deze lessen en de oefeningen kunnen op eigen tempo en niveau worden gedaan. Rick geeft aan het heel fijn te vinden dat Roelien haar lesklantjes goed kent. Ze neemt tijd voor individuele aandacht en is op de hoogte welk kind en ouder wat kan. Je bepaalt uiteindelijk zelf welke oefening je aan wilt gaan met je kind. Rick geniet van zijn 1-op-1 moment met zijn dochter. Veerle laat helemaal geen angst zien tijdens de verschillende oefeningen en geeft zich helemaal over aan het exclusieve moment met haar vader. Na de les is Veerle heerlijk ontspannen en klaar voor een rustige nacht. Arianne en Rick hebben weer een fantastisch, speciaal moment beleefd met

hun dochter en kijken uit naar de volgende les. Voor ouders met jonge kinderen die nog twifelen of deze activiteit iets voor ze is, geven Arianne en Rick aan dat ze naar hun idee geen ander gelegenheid kennen waarbij je zo intensief en exclusief met je kind kunt zijn. In het water met elkaar bewegen, geeft een heel bijzondere dynamiek en een nabijheid die je op geen enkele andere manier te evenaren valt. Is het iets voor jou om zo'n exclusieve bezigheid met je baby te gaan doen, wat let je om een keer een les mee te doen?



### HART IN WATER

Gaatske doet al 9 jaar enthousiast mee met de lessen van Hart in Water (HiW). Ze is ermee begonnen nadat ze een open hart operatie met complicaties heeft ondergaan. Eerst heeft ze gerevalideerd in het Isala ziekenhuis in Zwolle. Daar zag ze een poster hangen over een aantal bewegingen die je zou kunnen doen tijdens een HiW-activiteit. Aangezien Gaatske zwemmen altijd als een goede activiteit heeft beschouwd om haar lichaam in goede conditie te houden, ging ze via internet opzoeken welk zwembad in de buurt deze activiteit aanbiedt. Zodoende kwam ze bij De Brake terecht.

De les vindt plaats in het warme recreatiebad. Instructrice Akke begint altijd met een opwarmrondje om alle spieren los te maken. Hierbij worden schuimrubberen tubes gebruikt om op te 'leunen' of een oefening uitdagender te maken door deze hulpmiddelen door het water te halen. Het programma van oefeningen wordt elke week uitgebreid zodat verschillende spieren aan de beurt komen en de variatie in de oefeningen iedereen bij de les houdt. Alles bij elkaar ben je zo een half uur actief in het aangename water van het recreatiebad. Aangezien je kunt staan in dit bad, geeft dit zekerheid bij de uitvoering van de verschillende oefeningen, maar Akke houdt ons ook scherp in de gaten wat een vertrouwd gevoel geeft. Bij de lessen worden geregeld ook de snelstromende kreek of het bubbelbad gebruikt voor meer variatie. Akke laat ons ook allerlei sportieve spelletjes doen, wat ons fanatiek maakt. Bijkomend voordeel is dat je hierbij helemaal niet meer denkt aan je pijntjes of belemmeringen in het doen van bepaalde bewegingen. Als slagroom op dit alles is natuurlijk dat je conditie verbetert, het uiteindelijke doel van deze lessen.



Gaatske vertelt dat deze lessen niet alleen heel goed zijn voor (ex)-hartpatiënten, maar dat er ook deelnemers zijn met niet-aangeboren-hersenletsel, uit een begeleid wonen omgeving, na een herseninfarct of herstellend van borstkanker. Elke week zijn zo'n kleine 10 deelnemers actief met elkaar. Akke stelt het lesprogramma zo samen dat iedereen kan meedoen. Niets moet en alles gaat in je eigen tempo en niveau. Verschillende hulpmiddelen kunnen worden ingezet zodat iedereen mee kan doen en op elk moment kan instromen.

Gaatske kan iedereen aanraden om een keer te komen meedoen. Soms heeft ze een wat mindere ochtend en niet zoveel zin om actief bezig te zijn. Ze weet inmiddels uit ervaring dat ze zichzelf een plezier doet om zich dan toch te verzetten tegen dit negatieve gevoel en merkt naderhand dat het haar heel goed heeft gedaan. Haar lichaam heeft er echt baat bij deze oefeningen te doen. Doordat het water een opwaartse druk geeft zorgt dit ervoor dat de bewegingen niet zo intensief aanvoelen, maar haar verbeterde conditie laat haar merken dat deze zeer bevorderlijk zijn. Daarnaast is het sociale element iets dat ook maakt dat zij altijd met plezier naar deze lessen komt. Doordat je allemaal verschillende tegenslagen te verwerken hebt, creëer je toch een hechte band met elkaar.



**Beste service +  
Grootste assortiment x  
Laagste prijs =  
De unieke JUMBO formule**



*Eat Healthy  
Sleep well  
Breathe Deeply  
Enjoy Life*

### De voordelen van (zelfstandig) sporten in het water:

Wil je werken aan je fitheid, de spierconditie verbeteren of je herstelproces versnellen en daarnaast ook nog eens genieten van een voetmassage, hoofd-/schoudermassage of massage reis (zonder lichamelijk contact), dit alles in en door het warme water? Kortom, je algehele welzijn bevorderen?

**Dat kan van oktober t/m april op donderdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur tijdens Fit & Wellness!**

### De voordelen van (zelfstandig) sporten in het water:

- Niet deel te hoeven nemen aan een groep.
- Zelfstandig, naar eigen wens en invulling bewegen.
- Je kunt gebruik maken van beschikbare stuurkaarten waarop oefensuggesties staan.
- Banen zwemmen en spierversterkende oefeningen in warm water kunnen combineren. Variatie van watertemperatuur en inspanning bevorderen de bloedsomloop.
- Gewichtloos sporten is bevorderlijk voor eerder opgelopen blessures en het uitblijven daarvan.
- Energieverbruik ligt 40% hoger dan bij sporten op de kant.
- Daarnaast helpen onze medewerkers je graag op weg als daar vraag naar is.

### Voor, na of tussen de inspanningen door mag er ook hard gewerkt worden aan ontspanning, zoals:

- Een heerlijk kopje gezonde thee of water en een gezond tussen-doortje.
- Gebruik van het bubbelbad, kruidenbad of Turks Stoombad.
- Vrij gebruik van scrubbout bij de douches. Scrubben zorgt voor een heerlijke zachte huid, maar dat niet alleen. Door te scrubben verdwijnen de oude huidcellen en wordt de huid egalier en sneller bruin. Daarnaast zorgt de scrub voor een betere doorbloeding van de huid.

**Voor een klein bedrag extra kun je kiezen uit: hoofd-/schoudermassage of voetmassage of een massage reis in en door het warme water. Duur 10 minuten. Graag van te voren extra massage-reservering doorgeven aan receptie, 0341-256954.**

### Wat bieden we je tijdens Fit & Wellness?

- Van 13.00 tot 13.30 uur worden low impact aquarobic oefeningen en onder leiding van instructrice gegeven. Deelname zit bij de prijs inbegrepen, maar is optioneel.
- Zelfstandig bewegen in warm water (subtropisch bad) met behulp van diverse materialen, waarbij je spierversterkende oefeningen doet.
- Lopen in de stroomversnelling zonder dat het stromende water je van de wijs brengt. Met de stroming mee zwemmen of juist er tegenin lopen of zwemmen.

**FRANKEN** *Onze passie voor kwaliteit  
Uw passie voor morgen*

**Gratis en vrijblijvend advies!**

Onze maatwerk dakkapellen worden gemaakt van duurzame, onderhoudsvrije materialen met hoge isolatiewaarden. Daardoor staan ze voor hoogwaardig wooncomfort. Onze vakkundige medewerkers plaatsen de dakkapel in de meeste gevallen in slechts één dag.

Meer ruimte in uw huis en op zoek naar een dakkapel? **Franken Dakkapellen** is al meer dan 25 jaar de specialist in het plaatsen van allerlei soorten dakkapellen. Binnen één dag heeft u meer ruimte in uw huis!

Noorderbreedte 7, 8081 PX Elburg • Telefoonnummer: 0525 662 204 • info@frankendakkapellen.nl  
Voor meer informatie bezoek onze showroom of kijk op onze website! [www.frankendakkapellen.nl](http://www.frankendakkapellen.nl)

**H.J. Polinder b.v.**

staal- en constructiebedrijf

utiliteitsbouw

gereedschappen

**WWW.HJPOLINDERBV.NL**

OOSTEINDERWEG 116 • 8072 PD NUNSPEET  
TELEFOON (0341) 26 11 96

*Een dagje gezellig forelvisen?*

**Forellenpark de Haere**

Haerderweg 1, Doornspijk  
Tel 0525-661601

Zondag en dinsdag gesloten  
Voor meer info: folder bij receptie of  
[www.forellenparkdehaere.nl](http://www.forellenparkdehaere.nl)



## BANEN ZWEMMEN

*Duik de dag in!*



Met banenzwemmen train je niet alleen je hart en longen (cardio), maar door de weerstand van het water is zwemmen ook nog eens een effectieve training om spierkracht in armen, core en benen te verbeteren.

Van maandag t/m vrijdag kun je dagelijks banen zwemmen! Banen zwemmen is dé ultieme full-body workout in het water, 30 minuten zwemmen staat gelijk aan één uur trainen op het droge! Kom banen zwemmen wanneer het jou uitkomt, of je nu 's ochtends, 's middags of 's avonds wil komen zwemmen, er is altijd wel een tijd voor jou beschikbaar.



Wil je de borstcrawl beter onder de knie krijgen? Op donderdagavond kun je tussen 19.45 en 20.30 uur tijdens "Beter leren banen zwemmen" tips en aanwijzingen krijgen van onze instructeur/trices.

Op de middenpagina van deze krant vind je een rooster met een volledig overzicht van de openingstijden.

30 MINUTEN  
STAAT GELIJK  
AAN EEN UUR  
TRAINEN OP  
HET DROGE!

**AUTORIJSCHOOL HEERINK**

**GRATIS THEORIE OPLEIDING**

- \* Hoog slagingspercentage 60-70%
- \* 10 en 20-daagse opleiding
- \* Lesgebied Harderwijk \* Individuele rijlessen

Zie voor verdere aanbiedingen:  
www.autorijsschoolheerink.nl

**Tegen inlevering van deze advertentie  
€ 50,- korting op een pakket**

Autorijsschool Heerink  
Julianastraat 6 • 8081 AX Elburg • Tel. (0525) 68 68 31 • Mob. 06 - 30 65 09 76 • info@autorijsschoolheerink.nl

**LOKHORST C.V.**  
GROND- EN STRAATWERK

**WIJ HAMEREN  
OP EEN GRONDIG RESULTAAT**

- verzorgen van alle grondwerkzaamheden
- leveren van diverse soorten zand, grind e.d.
- levering van alle soorten straatklinkers
- aanbrengen van straatwerk
- verhuur van containers

LOKHORST C.V. - GROND- EN STRAATWERK  
WATERWEG 17, 8071 RR NUNSPEET  
TELEFOON 0341-252886  
FAX 0341-250481  
MOBIEL 06-21592737  
lokhorst.cv@hetnet.nl

**Borduurstudio Sanders**

**TEKSTBORDUREN.NL**  
info@borduurstudiosanders.nl | Tel. 0525-681943

**Schoenmakerij van het jaar 2019**

**Schoenreparaties van de hoogste kwaliteit**

**(Auto)sleutel-specialist**

**SCHOENMAKERIJ & SLEUTELSERVICE**  
SINOS **Van Harn** 2010  
ERKENDE MEESTER SCHOENMAKER

Stationslaan 5, Nunspeet • Tel. 0341 - 25 74 31

WWW.VANHARNSCOENMAKERIJ.NL

## ZWEMLESSEN

*Wij gaan voor zwemveiligheid en zwemkwaliteit.*

### ZWEMLESSEN

Leren zwemmen is in ons waterrijke land heel belangrijk. Wij wonen in de buurt van water, maar we zoeken ook het water graag op in één van de zwembaden of recreatieplassen. Daarom vinden wij het belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd leren zwemmen. Wij zijn trots dat wij licentiehouder Nationale Zwemdiploma's zijn, iedereen die bij ons leert zwemmen wordt opgeleid voor het Zwem-ABC van de Nationale Raad Zwemdiploma's.

De Nationale Raad Zwemveiligheid verleent zwemlesaanbieders de Licentie Nationale Zwemdiploma's wanneer aan alle kwaliteits-criteria is voldaan. Dan heeft de zwemles-aanbieder het recht om het Zwem-ABC uit te geven. De zwemlesaanbieder die in het bezit is van de Licentie Nationale Zwemdiploma's laat ouders en kinderen zien kwaliteit heel belangrijk te vinden en wordt jaarlijks getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Wij vinden goed zwem-onderwijs heel belangrijk. De overheid stelt geen kwaliteitsregels. Dat doen wij wel. Ouders en kinderen hebben recht hierop.



#### Onze zwemlessen

Het is van groot belang om de zwemlessen gestructureerd op te bouwen daarom geven wij zwemles in verschillende baden met verschillende dieptes; instructiebad (0,45 m), halfdiep (1.10 m) en diep (3.50 m). Hierdoor kunnen wij veel meer op maat les geven. Als het kind zonder hulpmiddel vrij kan drijven/bewegen in het water komen pas de zwemslagen aan bod.

Vanuit het instructiebad gaan de kinderen naar het bad waar je nog kan staan (halfdiep). Het is namelijk veel makkelijker om de lastige technieken aan te leren als je na een goede slag kan gaan staan en opnieuw beginnen.

Vanuit het halfdiep gaat het kind stap voor stap naar het diepe bad, dit gaat zeer geleidelijk: baantje diep en weer even terug. Indien nodig het recreatiebad als tussenstap.

#### De voordelen van onze zwemlessen

Anders dan andere zwembaden hebben wij alles in huis om kinderen zwemveilig en toegerust te maken in en om het water van moderne zwembaden en buitenwater. Dit doen wij door middel van:

- Lessen van drie kwartier of 1 uur per week.
- 2 uurslessen (in 5 maanden het A-diploma behalen en daarna snel door voor het B- en C-diploma).

- De lessen zijn op het individuele kind afgestemd.
- Het kind went aan en zwemt in verschillende dieptes wat van groot belang is.
- Stapsgevijs van 0.45 m naar 3.50 m.
- Korte wachttijd.
- Leerlingenvolgsysteem (je kunt zelf inloggen en de vorderingen van jouw zoon of dochter volgen).
- Gratis recreatief zwemmen onder begeleiding van een betalende, meezwemmende ouder of verzorger voor alle kinderen die bij ons de A-lessen volgen, ook in de weekenden en vakanties.
- Lesklanten die vanaf het nieuwe sportseizoen 2018/2019 hun gehele ABC-diploma bij de Brake hebben behaald, worden lid van onze VIP-club. Deze leden kunnen een jaar lang buiten de schoolvakanties komen zwemmen voor het speciale VIP-tarief van € 3,50.
- Mogelijkheid voor ABC-lesklanten om gratis te oefenen en gebruik te maken van de lesmaterialen op zaterdag van 11.00 - 13.00 uur en zondag van 10.00 - 12.00 uur.

**In plaats van meteen met drijfmiddelen te moeten werken in diep water, laten wij het kind eerst in ondiep water wennen aan:**

- Het fenomeen water.
- Het gevoel krijgen dat water je tilt.
- Onder water oriënteren, terwijl je kan lopen en altijd het veilige gevoel hebt dat je kan gaan staan.
- Weerstand van het water leren kennen.



#### ZWEMLESSEN DIPLOMA-A

Kinderen vanaf 4 jaar lessen 's middags na schooltijd of op de zaterdagochtend.

Er zijn lessen van 1x per week één uur. Op zaterdag zijn de lessen drie kwartier.

Kinderen die op de middaglessen (na schooltijd) geplaatst worden, gaan eerst deelnemen aan de voorbereidingslessen. Deze lessen zijn er voor om jouw kind alvast te laten wennen aan de omgeving, het water en de zweminstructeurs(trices). Tevens wordt dan het begin niveau bepaald.

Omdat het voor een kind prettig is als er een vertrouwd persoon aanwezig is, is het de bedoeling dat tijdens deze voorbereidingslessen één van de ouders mee zwemt met het kind of in ieder geval aanwezig is bij het bad. De voorbereidingslessen zijn 1x per week op maandag-, woensdag- of donderdagavond van 18.00 - 18.30 uur.

#### ZWEMLESSEN DIPLOMA-B

De B-zwemlessen worden gegeven op maandag van 17.00 - 18.00 uur en op vrijdag van 17.00 - 18.00 uur.

#### ZWEMLESSEN DIPLOMA-C

De C-zwemlessen worden gegeven op maandag van 17.00 - 18.00 uur.



**VAN DEN BERG**  
verzekeringen

**'passend advies voor ZZP-ers'**

**PARTICULIERE EN ZAKELIJKE VERZEKERINGEN**

Zuiderzeestraatweg 135c  
3849 AC Hierden

T (0341) 45 13 60 - F (0341) 45 13 76 - M (06) 51 15 75 52  
herman@kantoorvandenbergh.nl - www.kantoorvandenbergh.nl

Stakenbergweg 154  
8075 RB Elspeet



**Wij leiden op voor het enige echte zwemdiploma!**

## ZWEMLESSEN ZWEMVAARDIGHEID I, II EN III

Deze zwemlessen zijn een vervolg op het C-diploma met als doel de kinderen nog meer met allerlei facetten van het zwemmen kennis te laten maken, deze aan te leren en de mogelijkheid bieden hiervoor af te zwemmen.

Deze lessen zijn voor jongens en meisjes die in het bezit zijn van een C-diploma en het leuk vinden om zich verder in het zwemmen te specialiseren.

Deze lessen worden gegeven op maandag van 17.00 - 18.00 uur.

### 2 UURSLESSEN

In 5 maanden het diploma A! Dat is nu mogelijk bij de Brake!

De 2-uurslessen worden gegeven op de maandagmiddag tussen 16.00 en 18.00 uur, de kinderen hebben 5 maanden les wij streven ernaar dat de kinderen binnen dit termijn het diploma halen. Soms blijkt dat de kinderen binnen deze 5 maanden, of na deze periode, toch extra lessen nodig hebben. Deze kinderen kunnen extra lessen volgen bij de reguliere zwemlessen, uiteraard kunnen ze dan gelijk instromen. Er wordt les gegeven in verschillende dieptes en de kinderen hebben elke les een Easy Swim zwempakje aan. Je betaalt een vast bedrag. Tijdens een proefles, ca. een week voor aanvang van de 2-uurslessen, wordt beoordeeld of het kind geschikt is voor deze lessen.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met de receptie van de Brake.

## NIEUWE EXAMENEISEN ZWEM-ABC. WAT HOUDT DIT IN?

Vanaf mei 2018 geven wij de nieuwe zwemdiploma's af. Kinderen die zwemles volgen én diploma zwemmen voor het zwemdiploma A, B of C krijgen het nieuwe Nationale Zwemdiploma uitgereikt.

**Is het nieuwe zwemdiploma beter? Kan mijn kind dat nu op zwemles zit dus beter zwemmen dan mijn oudere kinderen die al hun zwemdiploma hebben?**

Het nieuwe Nationale Zwemdiploma en het zwemdiploma daarvoor staan beiden voor kwaliteit en veiligheid. Om de paar jaar worden kwaliteitsverbeteringen aangebracht op basis van nieuwe inzichten. Dit is een standaardprocedure. Kinderen gaan met de nieuwe exameneisen niet ineens hele andere dingen leren. Op onderdelen is de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's geoptimaliseerd. Om dat tot uitdrukking te brengen heeft het Nationale Zwemdiploma een nieuw jasje gekregen en is er ook meer duidelijkheid over wat een kind kan bij het behalen van de Nationale Zwemdiploma's en wat de Nationale Norm Zwemveilig is (diploma C).

**De Nationale Norm Zwemveiligheid staat gelijk aan het Zwemdiploma C. Het complete Zwem-ABC is een paspoort voor een leven lang zwemplezier. Met de Nationale Norm Zwemveiligheid/Zwemdiploma C beheers je vaardigheden voor een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve in de zee). De Zwemdiploma's A en B zijn tussenstappen naar het complete Zwem-ABC.**

## Waarom een Nationale Norm Zwemveiligheid?

Het hogere doel van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ) is de zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking op een zo hoog mogelijk niveau te brengen. Wij willen dat zoveel mogelijk mensen het complete Zwem-ABC behalen en voldoen aan de Nationale Norm Zwemveiligheid. Zwemvaardig zijn is het beste medicijn tegen verdrinking.

### Duidelijkheid

De Nationale Norm Zwemveiligheid geeft duidelijkheid over wanneer je voldoende vaardigheden beheerst om plezier te hebben en je te redden in verschillende situaties. Dat is bij het behalen van Zwemdiploma C. Je beheerst dan de vaardigheden voor een zwembad met attracties en open water, zoals recreatieplassen, brede sloten en vaarten.

Voor het Zwemdiploma A leer je de vaardigheden te beheersen voor een zwembad zonder attracties. Voor het Zwemdiploma B leer je vaardigheden te beheersen voor een zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling. Pas bij het Zwemdiploma C leer je vaardigheden om op een veilige manier plezier te hebben en je te redden in open water. Vaardigheden worden opgebouwd per zwemdiploma.



**Voor iedereen is een zwemdiploma haalbaar.**

## BIJZONDER ZWEM-ONDERWIJS (BZO)

**Begeleiding aan kinderen met een beperking of chronische aandoening.**

Het is voor kinderen met een bijzondere eigenschap vaak niet mogelijk om de reguliere zwemlessen te volgen. Het probleem zit vaak in de grootte van de groepen.

Het is in Sport- en recreatiecentrum de Brake mogelijk deze kinderen te begeleiden en in kleine groepjes te leren zwemmen. Afhankelijk van het kind (er volgt voor de 1e les altijd een intake gesprek) wordt bekeken waar het kind het beste in past, een groep van 4 of nog kleiner. De begeleiding wordt gegeven door ervaren, gediplomeerde zwemonderwijzer(essen) en is afgestemd op de specifieke leerling. Ook zijn deze lessen zeer geschikt voor kinderen met watervrees. Uiteraard worden de kinderen, zover mogelijk, opgeleid voor het A-diploma volgens de richtlijnen van het NPZ (het officiële A-diploma). Ook na het behalen van het A-diploma kan uw kind verder gaan voor het B-diploma en C-diploma.



## TIENERZWEMLES VOOR DE JEUGD

**van 10 t/m 15 jaar**

Regelmatig komt het voor dat oudere kinderen om welke reden dan ook (nog) geen A-diploma hebben. De laatste jaren hebben we te vaak gehoord dat er kinderen, ook in deze leeftijd, zijn verdronken omdat de kinderen niet of nauwelijks kunnen zwemmen. Omdat deze kinderen zich vaak niet prettig voelen tussen de jongere kinderen of tussen de volwassenen verzorgen wij voor kinderen in deze leeftijd ook zwemlessen. Eventueel bestaat de mogelijkheid om na het halen van het A-diploma door te gaan voor het B- en eventueel het C-diploma.

**Voor meer informatie kun je contact opnemen met de receptie van de Brake.**

## ZWEMLES VOOR VOLWASSENEN

Niemand is te oud om te leren zwemmen. Onder intensieve begeleiding maken volwassenen zich de zwemkunst eigen. Men kan tijdens de les afzwemmen voor het A-diploma.

Voor alle volwassenen die jaloers zijn op diegenen die zo lekker ontspannen zwemmen en dit ook graag willen doen; KOM OP ZWEMLES WANT NIEMAND IS TE OUD OM TE LEREN!

**ZWEMLES VOOR VOLWASSENEN wordt gegeven op donderdagavond van 19.45 - 20.30 uur.**



### Gratis proefles

Ouders vragen zich vaak af of hun kindje al aan zwemles toe. Regelmatig organiseren wij gratis proeflessen waar u samen met uw kindje kan kijken of zwemles leuk is en of hij/zij er al aan toe is. Hou onze website en facebook in de gaten voor de datums van deze proeflessen.



# M.S.P

Licht | Geluid | Beeld

verkoop & verhuur

Nunspeet | tel: 0341 - 25 23 89 | [www.m-s-p.nl](http://www.m-s-p.nl)

## HET JUISTE ADRES VOOR:

Verkoop | Onderhoud | Reparatie | APK | Airservice | Bandenservice | Circleaning

**PCA DEALER**

AutoBedrijf Karzijn

Zakelijke samenwerking met: 9020-101 (Dronkelaar), Tel: 0525-444213, [info@karszijn.nl](mailto:info@karszijn.nl)

[WWW.KARZIJN.NL](http://WWW.KARZIJN.NL)

## Uw veelzijdige vakman voor al uw klussen

**Badkamers - Toiletten - Tegelwerk**  
**C.V. ketel - Installatiewerk**  
**Timmerwerk - Isoleren - Zinkwerk**  
**Renovatie - VELUX dakramen**

**DE KLUSSENIER**

- Deskundig advies
- Vrijblijvende offerte
- Ook uw adres voor sanitair & tegels
- Showroombezoek op afspraak
- Geen voorrijkosten
- Levering materiaal

**Gerrit Morren**  
Goorweg 5, Doornspijk  
Tel. 0525 - 68 10 44.  
Mobiel 06 - 53 87 75 03  
[g.morren@klussenier.nl](mailto:g.morren@klussenier.nl)  
[www.klussenier.nl](http://www.klussenier.nl)



| Openingstijden Doelgroepen |                                                                                                                      |                                |                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Activiteit                 |                                                                                                                      | 25 meterbad                    | Recreatiebad                                                     |
| Maandag                    | Aquafit                                                                                                              | 19.00 - 20.30                  |                                                                  |
| Dinsdag                    | Meer Bewegen Voor Ouderen<br>Baby- en peuterzwemmen 0-4 jr.<br>Babyzwemmen 0-1 jr.<br>Therapiezwemmen<br>Fit Zwanger | 09.00 - 10.00                  | 09.00 - 11.45<br>19.00 - 19.45<br>16.00 - 18.00<br>20.00 - 21.00 |
| Woensdag                   | Fit Zwanger<br>Baby- en peuterzwemmen 0-4 jr.<br>Aquafit                                                             | 19.00 - 20.30                  | 09.00 - 10.00<br>09.00 - 11.45                                   |
| Donderdag                  | Meer Bewegen voor Ouderen<br>Hart in Water<br>Fit & Wellness (oktober t/m april)                                     | 08.30 - 09.30                  | 08.45 - 09.45                                                    |
|                            |                                                                                                                      | 13.00 - 13.30                  | 13.00 - 16.00                                                    |
|                            |                                                                                                                      | 14.30 - 16.00                  |                                                                  |
| Vrijdag                    | Damesfit<br>Fit for Life (50+)                                                                                       | 08.45 - 10.15<br>10.30 - 12.00 | 08.45 - 10.15<br>10.30 - 12.00                                   |



**Garage Van de Beek**  
 • Reparatie / Onderhoud • APK  
 • Ruitreparatie / Ruitvervanging • Alrco service



**APK € 29,- ALL-IN!**

Zuiderzeestraatweg West 96 | 8085 AH Doornspijk  
 Tel. werkplaats 0525-661239 | Tel. verkoop 0525-662005  
[www.autobedrijfvandebeek.nl](http://www.autobedrijfvandebeek.nl)



**Dynamiek**  
 oefentherapie  
 samen in beweging

Dynamiek Oefentherapie  
 Margreet Spiering & Petra Stoel  
 Stationsplein 18 F | 8071 CH Nunspeet  
 Tel. 0341-256132  
[info@dynamiek-oefentherapie.nl](mailto:info@dynamiek-oefentherapie.nl)  
[www.dynamiek-oefentherapie.nl](http://www.dynamiek-oefentherapie.nl)

Houdingstherapie  
 Slaapoefentherapie  
 Kinderoefentherapie  
 Chronische Pijntherapie  
 Reumatherapie



**Smartwall**  
 inspiratiewanden

We bedenken, creëren en leveren wanden die uiteindelijk leiden tot een betere werksfeer en efficiënter vergaderen.  
[www.smartwall.nu](http://www.smartwall.nu)

| Openingstijden Banenzwemmen |                                                                                            |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 meterbad                 |                                                                                            |
| Maandag                     | 07.00 - 09.30   12.00 - 13.00   20.30 - 21.30                                              |
| Dinsdag                     | 07.00 - 09.00   12.00 - 13.00                                                              |
| Woensdag                    | 07.00 - 09.30 (08.30 - 09.30 alleen dames)   12.00 - 13.00   20.30 - 21.30                 |
| Donderdag                   | 07.00 - 08.30   12.00 - 13.00   19.45 - 20.30 (Beter leren banen zwemmen)<br>20.30 - 21.30 |
| Vrijdag                     | 07.00 - 08.30   12.00 - 13.00                                                              |

| Openingstijden Recreatief zwemmen |                                |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|                                   | Recreatiebad                   | 25 meterbad                    |
| Maandag                           | 19.00 - 21.30                  | Gesloten                       |
| Dinsdag                           | 13.00 - 16.00                  | Gesloten                       |
| Woensdag                          | 13.00 - 21.30                  | 13.00 - 15.45                  |
| Donderdag                         | 13.00 - 16.00<br>19.00 - 21.30 | 14.30 - 16.00                  |
| Vrijdag                           | 13.00 - 21.00                  | 13.00 - 16.00<br>18.00 - 21.00 |
| Zaterdag                          | 11.00 - 16.00                  | 11.00 - 16.00                  |
| Zondag                            | 10.00 - 16.00                  | 10.00 - 16.00                  |

In de vakanties gelden afwijkende openingstijden.  
 Informeert u bij de receptie of kijk op onze website wanneer deze vakanties zijn.





# W. van KLOMPENBURG

grondverzetbedrijf bestratingsbedrijf  
aannemingsbedrijf zand- en grindhandel

Hulshorst 0341-253656

06 - 51611080

info@wvanklompenburg.nl



Alles onder één dak

Pascalweg 15  
8071 SE Nunspeet  
T: 0341-252221  
E: info@veldhuizenenergie.nl  
www.veldhuizenenergie.nl



## DRAAIJER

Installatietechniek B.V.

Wij kunnen alles voor u uitvoeren met betrekking tot:

- Gas, Water en Sanitaire installaties
- Elektrische installaties
- Centrale Verwarming
- Airconditionering
- Lood en Zinkwerken
- Aardwarmtesystemen
- Dakbedekking
- Pompinstallaties

Industriestraat 6  
8081 HG Elburg

Telefoon 0525-637180  
www.draaijerinstallatietechniek.nl

- Verkoop nieuw en gebruikt, diverse merken
- Voortenten div. merken o.a. Brand, Isabella, Gerjak, Dorema
- Uitgebreide accessoireshop
- Verkoopbemiddeling
- Uitgebreide werkplaats o.a. schadeherstel, Bovag O.H. beurt
- Deskundig advies



Marconiweg 20 - 8071 RA Nunspeet  
Tel. 0341 - 262 240 - Fax 0341 - 262 512



's-maandags gesloten  
Openingstijden: 9.30 - 17.00 uur  
Zaterdags: 9.00 - 16.00 uur.



Aannemersbedrijf Lipke BV

www.lipke.nl

Uiterwaardenstraat 15,  
8081 HJ Elburg

E info@lipke.nl  
T 0525 68 13 28

## Het Veluws Keukenhuis

Wij zijn open op:  
Donderdag: 10:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17:00 uur  
Vrijdag: 10:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17:00 en  
18:00 - 20:30 uur  
Zaterdag: 09:00 - 13:00 uur

Buiten deze openingstijden bent u ook van harte welkom maar dan op afspraak (ook 's avonds).

Het Veluws Keukenhuis  
Zuiderzeestraatweg 253  
8096BK OLDEBROEK  
0525-692984  
06-42718844



## MEGA TAPIJT



Tapijt • Vinyl • Pvc • Laminaat • Gordijnen • Raamdecoratie

Pascalweg 8 Nunspeet www.megatapijt-nunspeet.nl

sportbedrijf nunspeet *Brengt je in beweging!*  
Sport- en recreatiecentrum De Brake

*Te jong voor het uitgaansleven? Maar je wilt toch lekker uit je dak gaan?*

## DISCOZWEMMEN



Kom discozwemmen in de Brake met een echte DJ en elke keer een leuk thema. Gezellig met vriendjes en vriendinnetjes van jouw leeftijd discozwemmen.

Ook een origineel idee voor het houden van een verjaardagsfeestje!

Voor de data informeer bij de receptie of kijk op onze website

LEEFTIJD?  
8 T/M 13 JAAR

- Kinderen moeten in bezit zijn van minimaal diploma A
- Zwemkleding is verplicht
- Geen ouders/verzorgers/begeleiders mee naar het bad



## KINDERFEESTJES

Wanneer jouw verjaardagsfeestje echt een knaller moet worden, dan ben je bij Sport- en recreatiecentrum de Brake aan het goede adres!



Stel je eens voor.....Een groot waterfeest met, tussendoor of na afloop, eten en drinken voor alle vriendjes en vriendinnetjes. Helemaal te gek is een combinatie van zwemmen, bowlen en frites eten! Of alleen bowlen en frites eten kan natuurlijk ook. Wil je helemaal een uniek feestje? Dan is een bowling- en gourmetparty of een zwem- en gourmetparty echt iets voor jou!

Voor de jarige is er een leuke verrassing die je zelf mag uitzoeken uit onze vitrinekast. Gegarandeerd succes!

Download nu je eigen uitnodigingskaartjes via de link op onze website [www.debrake.nl](http://www.debrake.nl)

### ONS AANBOD:

**Bowling- en gourmetparty**  
minimaal 6 personen

- 1 uur bowlen
- 1x ranja tijdens bowlen en onbeperkt ranja tijdens gourmet
- Gourmet (minihamburgers, mini slavinken, kipnuggets, mini frikadellen, pannenkoekbeslag, frites en diverse sauzen)
- Oudhollandse spelletjes
- Verrassing voor de jarige

**Zwem- en gourmetparty**  
(tot 13 jaar, minimaal 6 personen)

- Entree zwembad
- Onbeperkt ranja tijdens gourmet
- Gourmet (minihamburgers, mini slavinken, kipnuggets, mini frikadellen, pannenkoekbeslag, frites en diverse sauzen)
- Oudhollandse spelletjes
- Verrassing voor de jarige



### Zwemfeestje 1

- Zwemmen
- Frites
- Frisdrank
- IJsje
- Verrassing voor de jarige



### Zwemfeestje 2

- Zwemmen
- Frites
- Krokot/Frikadel/Kaassoufflé
- Frisdrank
- IJsje
- Verrassing voor de jarige

### Bowlingfeestje 1

- 1 uur bowlen
- Frites
- Frisdrank
- Verrassing voor de jarige

### Bowlingfeestje 2

- 1 uur bowlen
- Frites
- Krokot/Frikadel/Kaassoufflé
- Frisdrank
- Verrassing voor de jarige

### Zwem/bowlingfeestje 1

- Zwemmen
- 1 uur bowlen
- Frites
- Frisdrank
- Verrassing voor de jarige

### Zwem/bowlingfeestje 2

- Zwemmen
- 1 uur bowlen
- Frites
- Krokot/Frikadel/Kaassoufflé
- Frisdrank
- Verrassing voor de jarige

Voor meer informatie over de kinderfeestjes verwijzen wij je graag naar onze website.



Assurantiën, Hypotheken en Bancaire diensten

## BULTMAN-HARTHOLT

Assurantiën & Hypotheken

Verzekeringen

Hypotheken

Financieringen

Sparen



### Hattem

ze Walsteeg 3  
Postbus 154, 8050 AD Hattem  
Telefoon 038 443 22 00

### Elburg

Zuiderzeestraatweg 001 92  
8081 LE Elburg  
Telefoon 0525 66 13 71

E-mail info@bultman-hartholt.nl  
Internet www.bultman-hartholt.nl

## Houtbewerking op maat

kozijnen • ramen  
& deuren

MACHINALE HOUTBEWERKING



HOUTBEWERKINGOPMAAT.NL



**Bowlen, gezellig om te doen voor jong en oud!**

### BOWLING- EN PARTYCENTRUM

Voor een actief, ontspannen en gezellig avondje uit kun je terecht in ons Bowling- en Partycentrum. Ook verzorgen wij personeelsfeesten, bruiloften, recepties, kinderparty's enz.

Wij hebben 6 schitterende bowlingbanen. De puntentelling is geheel computergestuurd. Voor de kinderen zijn er de kindergoten en speciale lichte bowlingballen. Ook kunnen wij de banen een Glow in the Dark effect geven. Supergezellig!

In ons sfeervol restaurant met open haard kun je, met zowel grote als kleine gezelschappen, heerlijk genieten van onze uitgebreide arrangementen.

Onze keuken is uitstekend, met mogelijkheden voor o.a. gourmet, barbecue, warm- en koude buffetten. Wij bieden ook de mogelijkheid om zelf arrangementen samen te stellen, afgestemd op ieders budget.

Kijk onze website voor onze openingstijden en onze uitgebreide mogelijkheden.

**BOWLINGACTIE!**  
WOENSDAGAVOND  
VANAF 19.00 UUR  
1 UUR BOWLEN VOOR  
17,50 PER BAAN PER UUR.  
MET UITZONDERING VAN  
VAKANTIES EN FEESTDAGEN



### BEDRIJFSBOWLING

*Bedrijfsbowling competitie en  
damesbowling competitie in De Brake.*

Medio september beginnen in Sport- en recreatiecentrum de Brake de bowlingcompetities weer. Er wordt gespeeld op de volledig vernieuwde bowlingbanen voorzien van computerscore.

Op dinsdag- en donderdagmiddag vindt de damescompetitie plaats. Onder het genot van een kopje koffie of thee wordt er door teams bestaande uit 5 personen sportief gestreden om de punten. Er wordt gespeeld van 13.30 tot 15.00 uur zodat ook dames met schoolgaande kinderen zonder problemen aan deze competitie kunnen deelnemen.

Op dinsdag- en donderdagavond vindt de bedrijfsbowling competitie plaats. Er wordt dan gespeeld door teams bestaande uit 4 personen (zowel dames als heren). Voor alle competities geldt dat de teams uit meerdere personen mogen bestaan zodat men eventueel kan rouleren.

Zowel bij de damescompetitie als bij de bedrijfscompetitie wordt er gespeeld op zogenaamde "handicapbasis" zodat ook startende teams gelijke kansen hebben. De competities beginnen in september en eindigen in april. In de zomermaanden wordt er niet gespeeld.

Indien je belangstelling hebt voor deelname aan één van deze competities neem dan tijdens openingstijden contact op met Bowlingcentrum de Brake, tel. 0341-257000.

NB Je kunt je zowel individueel als in teamverband inschrijven.



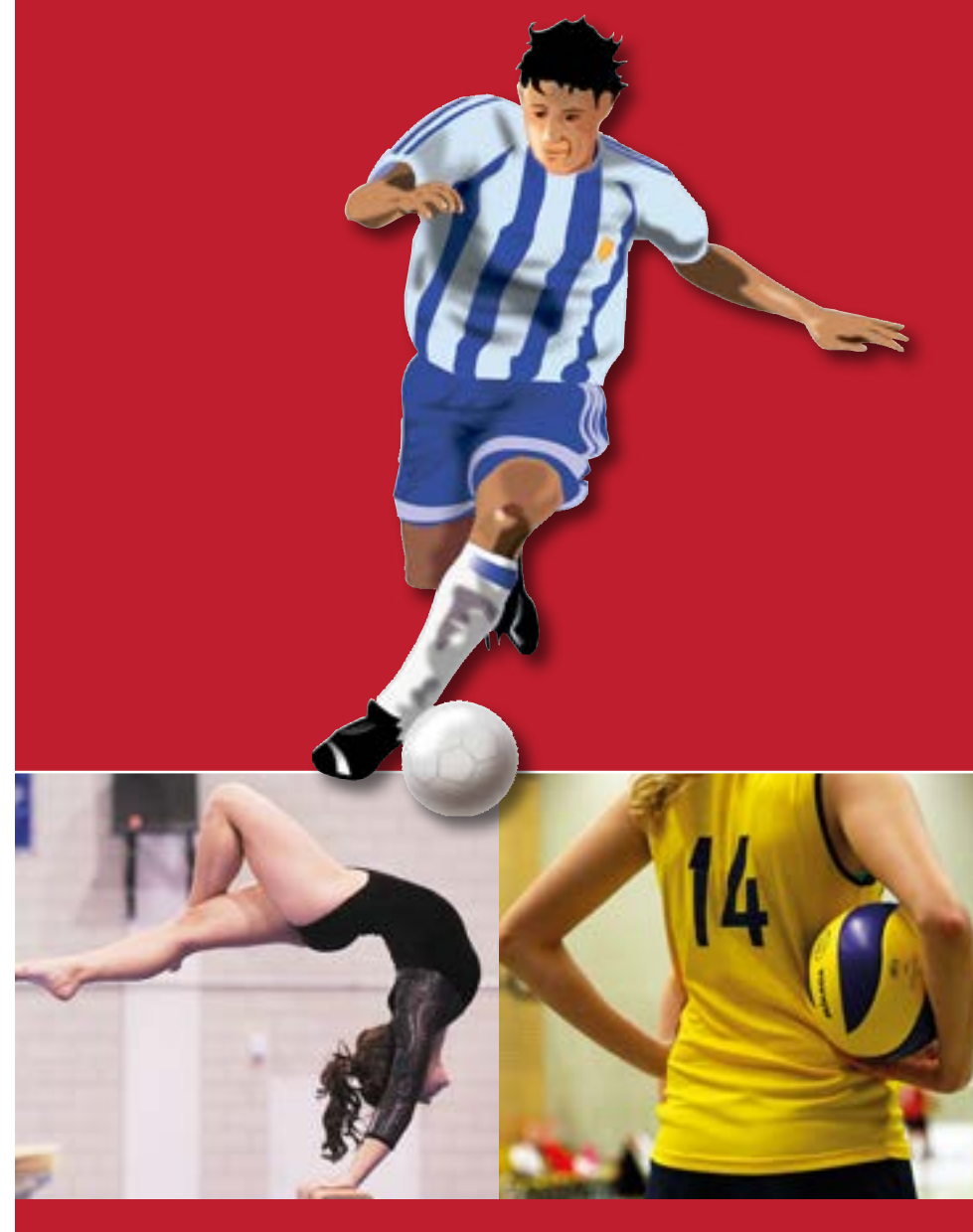
**Zoveel verschillende mogelijkheden in sport- en recreatiecentrum de Brake.**

### SPORTHAL DE BRAKE & SPORTHAL FEITHENHOF

Naast alle verenigingen en scholen die onze sporthallen gebruiken biedt sporthal de Brake ook mogelijkheden voor modeshows, beurzen, manifestaties, concerten, kinderfeestjes, particuliere verhuur etc.

Na inspanning volgt ontspanning in het gezellige sportcafé in de Brake. Of in de gezellige foyer van sporthal Feithenhof.

Meer informatie? Bel 0341-256954 of mail naar [reserveringen@sportbedrijfnunspeet.nl](mailto:reserveringen@sportbedrijfnunspeet.nl)



### ZONNEBANKEN

*Een loom futloos gevoel... Een beetje aanhangen tegen een griepje... of gewoon eens zin om je lekker te laten vertroetelen en lekker bruin te worden?*

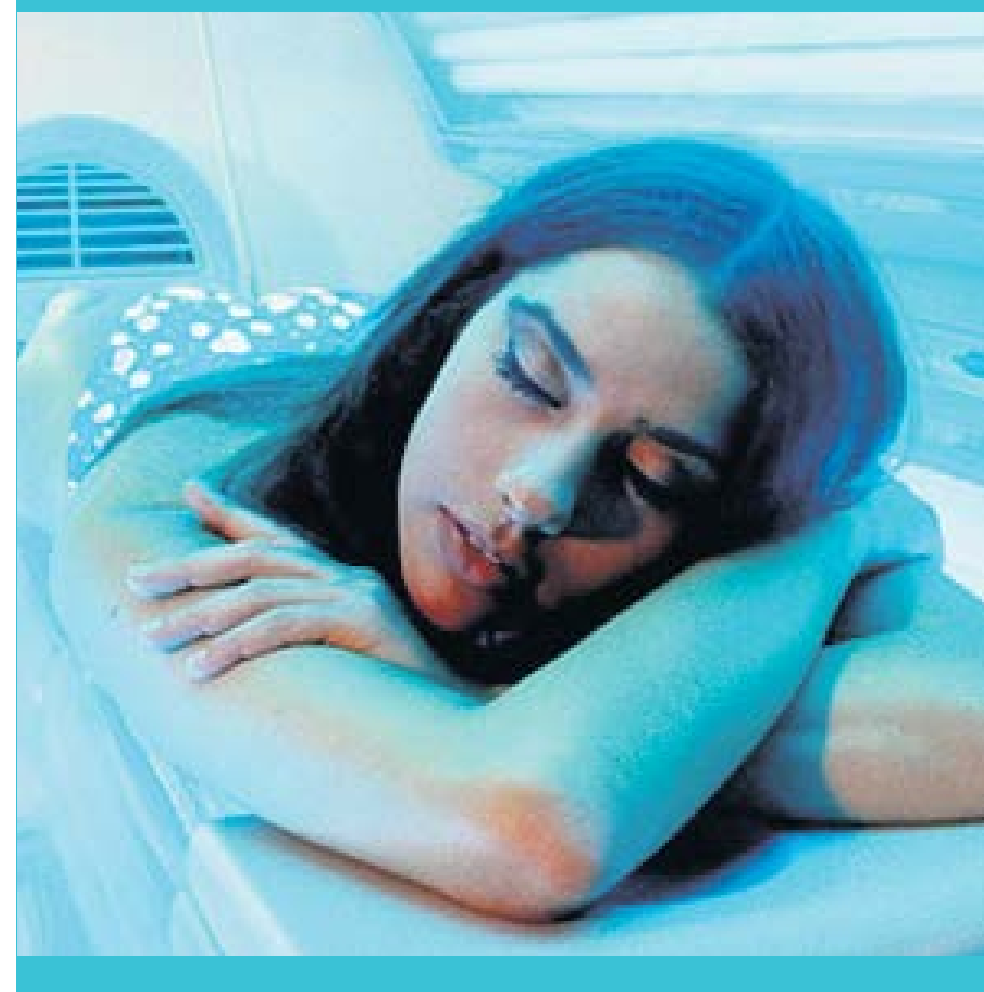
Probeer eens onze zonnebanken en je voelt je weer als herboren!

Sport- en recreatiecentrum de Brake heeft 3 professionele zonnebanken die aan alle veiligheidseisen voldoen. Je koopt een muntje bij de receptie en je kunt van de zonnebank gebruik maken; voor, tijdens of na het zwemmen of gewoon wanneer het jou uitkomt! Je hoeft dus niet persé gebruik te maken van het zwembad.

Om de privacy te waarborgen staan deze moderne zonnebanken in aparte afsluitbare cabines. Ook is een douche aanwezig.

Wij raden aan om zonnebank brilletjes te gebruiken, deze zijn eventueel bij de receptie te verkrijgen.

Je kunt elke dag bij ons terecht! Wij raden wel aan te reserveren.



**CADEAUBON LEUK OM TE GEVEN,  
NOG LEUKER OM TE KRIJGEN!**



**Wilt u een origineel cadeau geven?  
Geef dan een cadeaubon van de Brake.  
Elk bedrag is mogelijk en u mag zelf weten waar u deze bon voor gaat gebruiken.**





# Hey jij daar!

## Douche jij voor het zwemmen?

## Zou je wel moeten doen!

**Houd het zwembad schoon  
Voor jezelf en anderen**

In de entreehal van de Brake bevindt zich het sportcafé en voorbij de receptie een bowling- en partycentrum. Het sportcafé biedt ruimte aan zo'n 80 mensen, het bowlingcentrum aan circa 70, en het partycentrum is geschikt voor zo'n 100 gasten. Hier kunnen onze gasten genieten van een kop koffie tot een uitgebreid buffet en alles wat daartussen zit. Een ijsje, alles voor een kinderfeestje, vergadering of personeelsavond maar ook een drankje of patatje na het sporten of het zwemmen.

Sinds 2017 zijn we gestart met de gezonde sportkantine, daarin hebben we inmiddels de bronzen positie bereikt. Bezoekers kunnen bij ons gezondere keuzes maken, zoals bv. gezonde waldkorn tosti's, broodjes gezond of snacks en drankjes met minder suiker. Dit krijgt steeds meer vorm en wordt ook aangeboden voor de kinderfeestjes. Daarnaast hebben we voor onze gasten bv. glutenvrije patat en snacks die uiteraard in een aparte frituur bereid worden. Het aanbod van glutenvrije snacks en drankjes wordt steeds groter, wat de variatie ten goe-

de komt. We zien een stijgende vraag naar glutenvrij barbecueën of gourmetten en of er met andere wensen rekening kan worden gehouden. Dat is veelal mogelijk.

In ons bowling centrum hebben we 6 volautomatische bowlingbanen met de mogelijkheid om per bowler de goten te bedienen met een hekje. Bij binnenkomst worden de namen van de bowlers en de wens voor het hekjes gebruik genoteerd, waarna verwerking door onze medewerkers de gasten meteen met het bowlingspel kunnen beginnen. Alles gaat volautomatisch, alsook het bijhouden van de scores, zodat de gehuurde bowlingtijd volop benut kan worden. Ook mindervaliden kunnen gebruikmaken van de bowlingbanen. We hebben voor degenen die niet zelf kunnen gooien een speciaal rek dat ze daarvoor kunnen gebruiken. Dit rek kan ook gebruikt worden voor de allerkleinsten die nog te weinig kracht in de armen hebben om de lichtste bowlingbal te gooien. Iedereen kan op deze manier meedoen.

Er kunnen zo'n 40 à 45 personen zitten aan tafels in het bowlingcentrum en daarnaast biedt onze gezellige bar nog ruimte aan 20 personen. Vanuit deze plaatsen heb je goed zicht op de bowlingbanen en kun je genieten van een hapje of drankje.

Onderdeel van de bowlingafdeling is een partycentrum waar zo'n 100 personen terecht kunnen. Hier kan gebruik gemaakt worden van diverse mogelijkheden, zoals een barbecue-, gourmet- of een warm of koud buffet-arrangement voor o.a. een vergadering of (verjaardag)feest. Alle voorzieningen zijn hiervoor in huis, zoals bv. een beamer met scherm en een goede muziekinstallatie. Onze grote parkeerplaats biedt ruimte voor zo'n 130 auto's.

Kijk op onze website waarop veel mogelijkheden vermeld staan. Heb je aanvullende vragen, dan zijn we telefonisch te bereiken tijdens de openingstijden die je ook op de website kunt vinden.

## DOUCHEN

**Help mee:**  
*eerst douchen, dan een frisse duik in het zwembad!*

Sportbedrijf Nunspeet beheert het sport- en recreatiecentrum De Brake in Nunspeet. Naast twee sporthallen en een bowlingcentrum vindt je daar een geweldig zwembad, waar meer dan 167.000 bezoekers per jaar plezier beleven aan recreatief zwemmen, banenzwemmen, aquasporten en nog veel meer. Hygiëne staat bij ons hoog in het vaandel. Wij doen ons uiterste best om het zwembad schoon te houden. En u kunt ons zelfs een beetje helpen!

### Hoe werkt het dan?

Het schoonhouden van het zwembadwater is voor ons een dagelijkse taak. Met chloor gaan wij de vervuiling die in het water terechtkomt door zwemkleding, gel, crème's en cosmetica te lijf. Hoe meer vervuiling in het zwembadwater, hoe meer chloor we in het water moeten doen om het water schoon te houden en hoe meer kans er is op rode en/of prikkelende ogen. Hoe schoner het zwembadwater, hoe minder mensen last krijgen van hun ogen. En schoon zwembadwater is niet alleen beter voor onze ogen, maar ook voor het milieu. Bij minder vuil hoeven we minder desinfecterende middelen te gebruiken.

### Hoe kunt u ons helpen?

Alle kleine beetje's helpen. Daarom zullen we in de komende weken via stickers rondom de douches aandacht vragen om voor het zwemmen te douchen. Door te douchen wordt een deel van de vervuiling al weggespoeld en komt niet meer in het zwembadwater terecht. Even douchen dus voor het zwemmen! 15 seconden onder een warme douche scheelt de wereld!





## Lesrooster GV Nunspeet



Sta jij elke dag op de kop of lijkt jou het leuk om dit te leren? Kom een keer kijken bij onze vereniging! Wij zijn er voor jong en oud. Je bent van harte uitgenodigd om 2 proeflessen bij ons mee te doen.

Meer informatie staat op onze website:  
**www.gymverenigingnunspeet.nl**

Neem ook eens een kijkje op de facebookpagina of het Instagram account van onze vereniging!



Locatie: Veluvine, F.a. Molijnlaan 186  
Secretaris: secretarisgvnunspeet@gmail.com  
Ledenadministratie: gvn leden@gmail.com



**Maandag**  
16.00 - 17.00 Jongens 5-7 jaar  
17.00 - 18.00 Jongens 8-11 jaar  
18.00 - 19.00 Freerunning 12 jaar e.o.  
19.30 - 20.30 Dames  
Britt Wijnne  
Heidy Vis  
Heidy Vis  
Heidy Vis

**Dinsdag**  
16.00 - 17.00 Meisjes 8-9 jaar  
17.00 - 18.00 Meisjes 10-11 jaar  
16.00 - 17.30 Springselectie meisjes jeugd  
17.30 - 18.30 Springselectie jongens jeugd  
18.30 - 20.00 Springselectie junior  
Tessa Breukelman  
Tessa Breukelman  
Mariska Verhaart  
Mariska Verhaart  
Mariska Verhaart

**Woensdag**  
15.30 - 17.30 A-selectie turnen  
18.30 - 20.00 B-selectie turnen (vanaf jeugd 1)  
20.00 - 21.00 Recreanten turnen 16+  
Rianne van 't Hul  
Gerda vd Outenaar  
Gerda vd Outenaar

**Donderdag**  
16.00 - 17.00 Club Extra  
17.00 - 19.00 A-selectie turnen  
19.00 - 20.00 Meisjes recreanten 12+  
20.00 - 21.00 Meisjes recreanten 14+  
Britt Wijnne  
Rianne van 't Hul  
Britt Wijnne  
Britt Wijnne

**Vrijdag**  
16.00 - 17.30 Wedstrijdgroep pre-instap/instap  
17.30 - 19.00 B-selectie turnen (pupil 1 en 2)  
19.00 - 20.30 B-selectie turnen (vanaf jeugd 1)  
Manouk Deen  
Manouk Deen  
Manouk Deen

**Zaterdag**  
09.00 - 09.45 Ouder/kind gym vanaf 2,5 jaar  
10.00 - 11.00 Kleuters 4 jaar + meisjes 5 jaar  
11.00 - 12.00 Meisjes 6 jaar  
12.00 - 13.00 Meisjes 7 jaar  
09.30 - 11.30 A-selectie turnen  
11.30 - 13.00 B-selectie turnen (pupil 1 en 2)  
Evaline Koerselman  
Judith Vis  
Judith Vis  
Judith Vis  
Manouk Deen  
Manouk Deen



Indoorspeeltuin 'De Speelpiraat' iedere woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag geopend!  
op camping De Scheepsbel  
www.despeelpiraat.nl Klaterweg 9, Doornspijk

**Auto Garant! NUNSPEET**

Auto Garant! NUNSPEET

Hullerweg 118 | 8071RP Nunspeet  
Telefoon: 0341-262844 | Mobiel: 06-22550833  
info@autogarantnunspeet.nl | www.autogarantnunspeet.nl

## BC Hellas is een badmintonvereniging die al ruim 40 jaar bestaat.

**Aannemersbedrijf Van Wijhe B.V.**

NIEUWBOUW VERBOUW RENOVATIE

Tel.: 0525-66 15 56 DOORNSPIJK  
www.aannemersbedrijfvanwijhe.nl

**HET IJSCAFÉ DE IJSSALON VAN NUNSPEET**

Op het Marktplaatsplein in Nunspeet

KOFFIE . LUNCH . AMBACHTELIJK IJS  
Ds. Martinuslaan 6a (naast het gemeentehuis) 8071 GW Nunspeet  
T 0341 254 748 . www.hetijscafe.nl

Badmintonnen kun je in Nunspeet bij onze gezellige club BC Hellas. De badmintonclub bestaat al ruim 40 jaar. Voor senioren is er de mogelijkheid om op de woensdag- en vrijdagavond te komen badmintonnen, waarbij elke 20 minuten de spelers worden gewisseld voor een nieuwe partij. Een aantal keer per seizoen staat er een toernooi gepland op zo'n speelavond, zoals de clubkampioenschappen en andere vriendschappelijke toernooien. Voor senioren is ook de mogelijkheid om competitie te spelen, waarbij de trainingsavond op de woensdag en de thuiswedstrijden op de vrijdagavond plaatsvinden. Verder is er de mogelijkheid om op een reeks avonden de beginnerstraining/ gevorderdetraining te volgen, afhankelijk van het aanbod. Onze juniorengroep bestaat uit een stel gemotiveerde badmintonners. Elke vrijdagavond staan de enthousiaste jeugdbegeleiders en de trainer voor de jeugdeden klaar. Waarbij in de training rekening wordt gehouden met de wensen van de leden. Zo hebben we training voor de beginnende jeugd en de gevorderde jeugd. Er is nog ruimte om seizoen 2019/2020 in te stromen. Tijdens het wedstrijdseizoen (sept-jan) worden de thuiswedstrijden op zaterdagochtend gespeeld. Lijkt het je wat om te komen badmintonnen bij deze gezellige vereniging? Kijk dan op [www.bchellas.nl](http://www.bchellas.nl) voor meer informatie en telefoonnummers.



**M&L Autoschade voor Vakmanschap en Kwaliteit!**

**Gratis** Vervangend Vervoer

**M&L AUTOSCHADE SERVICE**

Nunspeet • 0341-261441 • [menlautoschade.nl](http://menlautoschade.nl)

Marconiweg 36 8071 RA Nunspeet

**pannenkoekenhuis DE BOSKABOUTER**

Buitengewoon gesloten

**WELKOM**

...in het huis van de Boskabouter. Wij bakken hier voor jullie de lekkerste pannenkoeken van Kabouterland! Verleer ze naar eigen smaak of kies er eenje met originele toppings! O en daarna hoef je nog lang niet naar huis, want we hebben nog een super leuke speeltuin, dierenweide en skelterbaan. Tot snel bij ons thuis!

in ons huis raak je niet uitgekeken... leuke speeltuinen, een donkere rode tafel en nog veel meer...

verleer je pannenkoek en smid van heerlijk koffie

Leve dieren in de dierenweide en lekker spelen op de skelterbaan of in de speeltuin

Welkom in ons pannenkoekenhuis

Elspeerweg 18 in Nunspeet [www.pannenkoekenhuisnunspeet.nl](http://www.pannenkoekenhuisnunspeet.nl) telefoonnr 0341 - 20 46 66

**M & G**

**Massage (Tui-na) en Gezondheid**

Tui-na therapie is zeer effectief, zowel bij het voorkomen als verhelpen van klachten / blessures. Tui-na wordt ook wel uitgedrukt als Chinese medische massage. Met Tui-na therapie kan zowel acute pijn als chronische pijn behandeld worden. De energie wordt versterkt, de bloedsomloop wordt gestimuleerd en stijve gewrichten gemoedlijker. Het lichaam wordt weer in balans gebracht.

Tevens Kinder Tui-na en Tui-na stoelmassage voor zowel bedrijven als particulieren.

Voor info of een afspraak:  
Marlies Gubbels  
Ellevog 4  
8071 RH Dronten  
06-47999466  
[www.mg.nl](http://www.mg.nl) ook via Facebook



### Een keertje meetrainen bij de leukste tafeltennisclub van de Veluwe?



Dat kan! NTC Leogang heet je van harte welkom op:

Woensdag: sporthal Feithenhof aan de Elektraweg in Nunspeet  
Vrijdag: gymzaal aan de Vierhousterweg in Elspeet



De trainingstijden vind je hier: [www.ntc-leogang.nl](http://www.ntc-leogang.nl)  
Aanmelden of vragen? Stuur een mail naar: [info@ntc-leogang.nl](mailto:info@ntc-leogang.nl)

Even digitaal sfeer proeven?  
Ga naar: [www.facebook.com/NTCLEogang](https://www.facebook.com/NTCLEogang)

**SPORTMASSAGE**  
ELBURG

Hanneke 06 - 156 58 717

- Sportmassage
- Medical taping
- Leefstijl coaching

**Sportmassage op maat!**



[hanneke@sportmassage-elburg.nl](mailto:hanneke@sportmassage-elburg.nl) • [www.sportmassage-elburg.nl](http://www.sportmassage-elburg.nl)

*Wij hebben lol, wij hebben keet,  
wij zijn HELLAS Nunspeet!*

Wie kent het niet? Het leuke spelletje volleybal!  
Kom ook eens gezellig meedoen. Iedereen is welkom.

Meer info kun je vinden op onze website : [www.vvhellas.nl](http://www.vvhellas.nl)  
Of stuur een mailtje naar: [info@vvhellas.nl](mailto:info@vvhellas.nl)



**Van Asselt**

Fa. Van Asselt  
Uddelerweg 15  
8075 CG Elspeet  
mob (06) 22 48 00 19  
tel (0577) 49 12 69  
fax (0577) 49 11 84  
[info@grondwerkvanasselt.nl](mailto:info@grondwerkvanasselt.nl)  
[www.grondwerkvanasselt.nl](http://www.grondwerkvanasselt.nl)



Zand- en grindhandel  
Containerverhuur  
Aannemer van sloop-, grond- en straatwerk  
Shovel-, kraan- en vrachtwagenverhuur



**SLOT KEERSSEMEECKERS**  
fysio- en manuele therapie

Ook voor:  
Peesbehandeling waaronder:  
tenniselleboog, hielspoor, schouder-,  
knie-, achillespees- en liesklachten

[www.skfysio.nl](http://www.skfysio.nl)  
tel. 0341-270404

**WimPrins**



Galvaniweg 1 - Nunspeet - tel 0341-257014 - [www.wimprins.nl](http://www.wimprins.nl)

### Het tweede zaalvoetbalseizoen weer een succes voor ZVV Homar!

ZVV Homar is voor de derde keer op rij kampioen geworden. De zaalvoetbalploeg uit Nunspeet heeft daarmee een unieke prestatie geleverd. De 1e klasse oost was tot aan de laatste competitieronde erg spannend. Drie ploegen (FC Bordkrijt, Sporting Harderwijk en ZVV Homar) stredden lange tijd om de titel. Uiteindelijk leek Sporting Harderwijk de beste papieren te hebben, maar door een nederlaag in de laatste speelronde kreeg ZVV Homar het weer in eigen handen. Op woensdag 29 mei moest ZVV Homar nog naar SV Putten. Alleen een overwinning was genoeg voor het kampioenschap. In een spannende wedstrijd wist ZVV Homar met 3-2 te winnen, waardoor promotie naar de hoofdklasse een feit werd. ZVV Homar is nu de enige ploeg in Nunspeet die onder 'categorie A' valt. Hierdoor mag de ploeg een vaste wedstrijddag en tijdstip kiezen. Maar het betekent vooral dat er volgend seizoen prachtige wedstrijden in De Brake gespeeld gaan worden. We hopen dat we aankomend seizoen nog meer publiek mogen trekken!



**HOMAR**  
cranes worldwide

Fat Alice Nunspeet

**LOUISIANA GRILL & CAJUN RESTAURANT**

Fat Alice, al meer dan 17 jaar een begrip in Nunspeet.



Stationslaan 66, 8071 CN Nunspeet  
Tel: 0341 263806 | [fatalice-nunspeet.nl](mailto:fatalice-nunspeet.nl) | [fatalice@hotmail.com](mailto:fatalice@hotmail.com)

*Blij bewegen!*

Beste lezer..

Je ziet hier boven het logo van Blij Bewegen. Blij Bewegen is een sport organisatie voor mensen met een beperking. Het zwemmen bestaat al 42 jaar en dat doen wij iedere week (uitgezonderd de schoolvakantie) in de zwembad van zwembad De Brake op zaterdagmorgen van 10.00 uur tot 11.00 uur. We zwemmen met 37 mensen met een beperking uit Nunspeet, Doornspijk, Elburg, Harderwijk en 't Harde. Dit doen we met een grote groep enthousiaste vrijwilligers en twee professionals van Sportbedrijf Nunspeet. Ieder lid betaald 100,00 euro contributie

per jaar en daar kunnen we net de kosten mee dekken, (natuurlijk mag je ons financieel helpen).

We zijn een gezonde organisatie en ingeschreven bij de kamer van koophandel met een eigen bestuur. Het is een vrolijke club mensen en ons motto is ook sporten in een prettige sfeer...

Daarnaast hebben we van dezelfde organisatie een dansclub in Harderwijk op de donderdagavond.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Annieta Rietveld telefoonnummer 06 11407501.

*zwemclub*



*Nunspeet*

*Volksdansgroep*



**de Zevensprong**  
Harderwijk



**Actief en gezond voor iedereen!**



#### Team Nunspeet Beweegt!

In 2019 bestaat ons team uit een coördinator, twee combinatiefunctionarissen, een regisseur Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) en een sportparkmanager. Ook worden we elk schooljaar versterkt door stagiaires. Het aantal stagiaires verschilt per jaar.

#### De rol en doelstelling van Nunspeet Beweegt

Team Nunspeet Beweegt is onderdeel van Sportbedrijf Nunspeet. Nunspeet Beweegt stelt voor elk sport- en schooljaar een vakwerkplan op met als hoofddoel een gezonde(re) leefstijl te creëren in de gemeente Nunspeet. Dit doen we door mensen in beweging te brengen en te houden. Wij zijn er dan ook voor iedereen! Voor het komende jaar wordt er bijvoorbeeld ingezet op watertappunten (op scholen), gezonde sportkantine en het verbinden van senioren met het beweegaanbod.

#### De sportparkmanager

Aan de rand van Nunspeet is sportpark De Wilsangh gevestigd. Het sportpark is er in de eerste plaats voor het aanbieden van de sport, maar tegelijkertijd is De Wilsangh het sportief en maatschappelijk hart van Nunspeet. Binnen Team Nunspeet Beweegt is de sportparkmanager verantwoordelijk voor het versterken van de maatschappelijke functie van het sportpark. Deze ambitie willen we samen met sportverenigingen en partners realiseren. Niet alleen de sportclubs die gevestigd zijn op sportpark De Wilsangh, maar ook andere clubs kunnen hier een bijdrage aan leveren. Het samenbrengen van partijen en ontwikkelen van activiteiten moet leiden tot een open en vitaal sportpark! Voor meer informatie over een open en vitaal sportpark kan contact opgenomen worden met a.vandeelen@sportbedrijfnunspeet.nl

#### Waar kunt u Nunspeet Beweegt van kennen?

Team Nunspeet Beweegt is een nieuw, jong en fris team. Wij organiseren onder andere de Koningsspelen, activiteiten in de Nationale Sportweek, JOGG-campagnes en sportstimuleringslessen. Daarnaast wordt het buitenspelen gestimuleerd met Natuurlijk Samen Spelen waarin elke woensdagmiddag (m.u.v. vakanties) de wijk in wordt gegaan met de Stella Bakfiets. Ook helpt



het team mee aan een gezonde avondvierdaagse, sportactiviteiten van sportverenigingen en werken we met veel verschillende organisaties en partijen samen zoals bij de leefstijlmarkt voor senioren!

Het afgelopen jaar heeft Nunspeet Beweegt ondersteund in het verzorgen van de gymlessen met stagiaires van Landstede Sport en Bewegen. Bij vijf scholen is ook, middels de MQ scan, inzicht verkregen in de motoriek van kinderen.

Ook het komende sport- en schooljaar staan er weer veel activiteiten en initiatieven op het programma. Om iedereen goed op de hoogte te houden komt per kwartaal een digitale nieuwsbrief uit. Voor meer informatie over alle activiteiten verwijzen we naar onze website [www.nunspeetbeweegt.nl](http://www.nunspeetbeweegt.nl)

en u kunt ons ook volgen op Facebook en Instagram!

Mochten er vragen zijn of u wilt zich bijvoorbeeld aanmelden voor de nieuwsbrief, dan kunt u contact opnemen via [tnb@sportbedrijfnunspeet.nl](mailto:tnb@sportbedrijfnunspeet.nl).

**Wij gaan door tot heel Nunspeet Beweegt!**

**jongeren op  
gezond gewicht**

Werken aan unieke en uitdagende projecten in de Water en Leisure techniek?

Kijk voor meer informatie op [www.hellebrekers.nl/werkenbij](http://www.hellebrekers.nl/werkenbij)

**Hellebrekers**  
Omdat jij ertoe doet

*Leuk leuk! Heerlijk even varen/zeilen op:*

*de Wadloper uit Elburg.*

*Aan het roer, zeilen hijsen, of lekker relaxen en genieten.*

*Het kan allemaal onder begeleiding van schipper Ardjan.*

*Bel of app: 06-1275 0406 of stuur uw vraag via de site @*



**VERHUISPLANNEN MOLENBEEK?**  
**Snel en voordelig een busje huren!**

vanaf  
**€ 39,-**  
per dag

**Snel en voordelig  
een busje huren**

FLEXIBELOPWEG.NL

Keuze uit bestelauto, bestelbus, grote bestelbus, bakwagen (met laadklep), bus dubbele cabine, personenbus.

- ✓ Snel een busje huren zonder gedoe
- ✓ Gewenste vervoer is altijd op voorraad
- ✓ Tot 100 kilometer vrij per dag

## OPENINGSTIJDEN

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| <b>Maandag</b>   | <b>08.00 - 20.00 uur</b> |
| <b>Dinsdag</b>   | <b>08.00 - 20.00 uur</b> |
| <b>Woensdag</b>  | <b>08.00 - 20.00 uur</b> |
| <b>Donderdag</b> | <b>08.00 - 20.00 uur</b> |
| <b>Vrijdag</b>   | <b>08.00 - 20.00 uur</b> |
| <b>Zaterdag</b>  | <b>08.00 - 20.00 uur</b> |
| <b>Zondag</b>    | <b>gesloten</b>          |

Vrijheidsstraat 18  
Elburg

[aldi.nl](http://aldi.nl)



**MACHINE FABRIEK ELBURG B.V.**

Uw partner  
in **echte** precisie

Toeleverancier High Tech producten  
Interne opleiding: CNC draaien en frezen  
Erkend leerbedrijf

[WWW.MACHINEFABRIEKELBURG.NL](http://WWW.MACHINEFABRIEKELBURG.NL)



*Restaurant Grand Café de Vischmarkt*



*Midden in het centrum!*

Beekstraat 24 | 8081 EC Elburg | Tel. 0525-681378

[info@grandcafedevischmarkt.nl](mailto:info@grandcafedevischmarkt.nl)

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

[www.facebook.nl/grandcafedevischmarkt](https://www.facebook.nl/grandcafedevischmarkt)



**ZONWERING  
ROLLUIKEN  
RAAMDECORATIES  
GARAGEDEUREN  
HORREN  
TERRASOVERKAPPING  
SHUTTERS**

Galvaniweg 8d, 8071 SC Nunspeet

T: 0341-251027 | M: 06-55177222

E: [info@parasoleil.nl](mailto:info@parasoleil.nl) | I: [www.parasoleil.nl](http://www.parasoleil.nl)



**Met een adviseur  
van de Rabobank  
scoor je altijd!**

*Samen voor een groeiende  
Noord-Veluwe*

**Bel ons via  
(0341)  
46 66 00**



**RIJPLEZIER ONDER DE BESTE CONDITIES...**  
**VIND U BIJ BROEKHUIS**



Broekhuis Doornspijk heeft alleen maar de beste toppers uit hun klasse opgesteld. Zo wordt de keuze makkelijk. Want met Broekhuis Doornspijk kiest u naast kwaliteit ook voor de beste service die u zich kunt wensen.



**Broekhuis Opel Doornspijk**  
Zuiderzeestraatweg West 132 | (T) 0341 - 26 00 55  
broekhuis.nl

