



# Nieuwsbrief 1

Volume 1, Issue 1

1 november 2011

## EEN DUIK IN HET DIEPE

Dit is de eerste officiële nieuwsbrief van Sportcentrum de Trits. Voortaan zal er elke 2 maanden een editie verschijnen om u op de hoogte te houden van alle ins en outs omtrent Sportcentrum de Trits. Op deze manier weet u altijd van de activiteiten die er te doen zijn, wijzigingen in tijden en zo blijft u op de hoogte van de laatste sportieve trends.

Sportcentrum de Trits wenst u veel leesplezier!



### In dit nummer:

Zwemdisco 1

Studentenfitness 2

Baby/  
peuterzwemmen 2

Basketbaltraining van een Nederlands kampioen 3

Bootcamp: een uitdaging voor elke sporter 3

Spinning; better faster stronger 4

Visie op beweging 4

### Interessante informatie:

- ♦ 19 november Zwemdisco 19:00—21:00 uur
- ♦ NIEUW: Bootcamp elke donderdag 20:00—21:00 uur
- ♦ Feestweek 2 t/m 8 januari 2012
- ♦ 2e Kerstdag gehele centrum geopend vanaf 10:00 tot 13:00 uur
- ♦ 24 december tot 16:00 uur open
- ♦ 31 december tot 16:00 uur open
- ♦ 1 januari gesloten

## ZWEMDISCO 19 NOVEMBER 2011

De zwemdisco is weer een begrip bij veel Baarnse jeugd. De laatste disco's heeft de Trits steeds meer kinderen zien genieten van een zorgeloos avondje zwemmen en spelen. 19 november a.s. is alweer de volgende editie en deze

staat volledig in het teken van de intocht van Sinterklaas. Die dag is de goedheiligman in Baarn aangekomen en er bestaat een kans dat hij ook de zwemdisco een bezoekje brengt. Dat wil je toch niet missen als kind! De hele avond spelletjes

spelen, dansen op muziek en hier en daar een snack voor de lekkere trek. Kortom: de zwemdisco van zaterdag 19 november wordt een avondje topentertainment waar je bij móet zijn!

# AANTREKKELIJK SPORTEN VOOR STUDERENDE BAARNAAR



**Sinds september is het voor studenten mogelijk om tegen een zeer aantrekkelijk tarief te sporten in de Trits.**

“Baarn staat niet bekend als een plaats waar jongeren graag blijven wonen wanneer zij beginnen te stu-

deren. Omdat er maar weinig woonruimte beschikbaar is in de grotere studentensteden in de buurt, blijven veel studenten toch aan huis hangen.”, vertelt Thomas Wijchers, fitnesscoördinator. “Voor deze doelgroep is er in Baarn relatief weinig te doen. Daar willen wij deze groep

in tegemoet treden door ze vanaf 26,- Euro per maand al te laten sporten. Voor dit bedrag mogen zij alles doen wat de Trits te bieden heeft. Fitness, zwemmen, spinning, Zumba. De afgelopen periode hebben wij al meerdere studenten mogen verwelkomen in ons sportcentrum en dat willen wij blijven doen.”

Veel studenten hebben een wisselend rooster, dus is er soms overdag ook tijd om tussen het leren door lekker te sporten. In het hele centrum is de hele dag door begeleiding, dus zij kunnen altijd terecht met hun vragen en ideeën. De perfecte manier om even te ontspannen na een dag hard leren.

***“Voor studenten is er in Baarn relatief weinig te doen, daar willen wij ze in tegemoet treden.”***

## BABY/PEUTERZWEMMEN: LEREN VERTROUWEN

**Leren zwemmen is een onderdeel van onze opvoeding. Zeker in een waterrijk land als Nederland is het van groot belang dat kinderen op jonge leeftijd het zwemmen onder de knie krijgen.**

Daarom is het belangrijk dat kinderen zo vroeg mogelijk vertrouwd raken met water. Bij de Trits begrijpen wij het essentiële aspect van de ontwikkeling van een band tussen ouder en kind. Daarom stimuleren wij zoveel mogelijk het samen zwemmen. Dit is voor iedereen plezierig en het resultaat van die ontwikkeling is altijd zichtbaar prettig.

Deze lessen worden aangeboden in drie groepen. Groep 1 is van 10 we-

ken- 1½ jaar; groep 2: van 1½ - 2 ½ jaar; groep 3: 2½ - 4 jaar. In de onderstaande tabel is het rooster af te lezen. Na het afronden van het baby-/peuterzwemmen kan er gelijk

worden doorgestroomd naar de particuliere zwemlessen, zonder op een wachtlijst te hoeven staan.



*Een zichtbare band tussen ouder en kind*

# BASKETBALLTRAINING VAN EEN NEDERLANDS KAMPIOEN

De keuzecursus die de NBS in samenwerking met de Trits organiseert, staat altijd in het teken van plezier en kwaliteit. Bij de afgelopen keuzecursus basketbal was het dan ook de kwaliteit die even extra aandacht kreeg toen Nederlands kampioen Terence Robinson, een training kwam verzorgen.

De 21-jarige Terence is een echte ambassadeur van de basketbalsport. "Basketball is fun, een goede sport voor de ontwikkeling van de creativiteit van een kind", vertelt de basketballende psychologiestudent. "Kinderen leren samen spelen, oplossingsgericht denken en sportieve strijd te leveren. Die strijd is natuurlijk altijd spelenderwijs, waarbij in het geval van jonge kinderen sport als middel centraal staat en niet als doel.

Robinson werd vorig jaar landskampioen met zijn club BS Leiden. Op dit moment speelt hij bij zijn oude club in Soest, The Red Stars. "Ik had te weinig tijd voor mijn studie en het genieten van familie, vrienden etc. Bovendien was ik al vanaf mijn tiende alleen maar bezig met basketbal. Op dit moment

heb ik het erg naar mijn zin in Soest."

In Baarn is er natuurlijk ook een basketbalvereniging. De Break Stars zijn al lange tijd een begrip in de regio en hebben een prettige combinatie van recreatief en prestatief basketbal. Zij trainen elke

vrijdag in de Trits. Kom gerust eens kijken en ervaar zelf hoe leuk deze sport kan zijn! Voor meer informatie surft u naar [www.breakstars.nl](http://www.breakstars.nl). Hier vindt u een uitgebreid overzicht van trainingstijden en activiteiten binnen de gezellige club.



De basketballers van groep 6,7 en 8 van de Nieuw Baarnse School met op de achtergrond trainers Gijs Huurneman (links) en Terence Robinson (rechts). Teamgenoten bij de Red Stars uit Soest.

## BOOTCAMP: EEN UITDAGING VOOR ELKE SPORTER

Sinds in september de Bootcamp van start ging is onder de deelnemers gebleken hoe ontzettend uitdagend en gevarieerd deze trainingsvorm is. Instructeur Noah Brey weet van aanpakken.

Een groepsles waarin elke spiergriep ruim de aandacht krijgt. De wijze van training is zeer explosief en vraagt dan ook om een bepaalde

basisconditie van de participanten. Noah: "Het is gewoon lekker om af te geven, elk laatste beetje energie eruit en je grenzen te verleggen." Daar leent de Bootcamp zich inderdaad uitstekend voor. Naast het uithoudingsvermogen verbeterende aspect train je

ook je coördinatie, je core-stabiliteit en je mentale weerbaarheid. Echt doorzetten, echt trainen, echt Bootcamp. Elke donderdagavond om 19:00 uur. Meld je nu aan! Als je durft.





S P O R T C E N T R U M

de **trits**

fitness

zwembad

sporthal

### **Sportcentrum de Trits**

Goeman Borgesiuslaan 2

3741CR BAARN

Telefoon: (035) 541 83 48

Fax: (035) 541 55 67

E-mail: [info@detrits.nl](mailto:info@detrits.nl)

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

Bij Sportcentrum de Trits vinden we dat elk mens hoort te bewegen. Het zit in onze natuur. Het team van de Trits is gespecialiseerd in bewegen met plezier en wij willen dat u dat ook ervaart. Sporten onder begeleiding is namelijk de efficiëntste en veiligste manier om op aangename wijze uw doelstelling te bereiken. Ervaar onze nieuwe begeleidende aanpak, want begeleiding nemen wij hoog op. Dan weet u zeker dat u de goede kant opgaat. De kant van uw wensen.

Hoe divers uw doelstelling ook is; bij ons is niets te gek. U kunt komen voor het verbeteren van uw conditie, omdat u een marathon wilt lopen of om makkelijker de trap op te komen. Of misschien heeft u een beperking en wilt u tóch bewegen of wilt u eindelijk van die overvloedige kilo's af! Maak dan snel een afspraak met een van onze bewegingsdeskundigen van het Tritsteam en laat u gratis voorlichten. U kunt ook geheel gratis een fitness- of groepsles meedoen!

Ervaar de harmonie tussen inspanning en ontspanning bij een Pilatesles. Of verken onze Spinning- en Zumbawereld, waar beweging vooral een muzikale beleving is. U kunt ook een frisse duik nemen in ons zwembad en de dag ontspannen in gaan. Zoekt u de uitdaging graag op hoogte? Neem een kijkje bij de klimwand.

Dus zet die stap en beweeg met ons mee!

## **SPINNING: BETTER FASTER STRONGER**



Tijdens de Trits d'Italia mei 2011



In april 2010 liep een afvaardiging van Sportcentrum de Trits op een druk bezochte fitnessvakbeurs in het Duitse Essen. Waar veel ondernemers graag de allernieuwste trends in de branche showden, raakte onze delegatie vooral onder de indruk van een zinnetje dat terloops werd geplaatst door een vertegenwoordiger ter plaatse: "Spinning is over het hoogtepunt".

Op zo'n moment begint ons bloed te stromen, de hersenpan te kraken en ideeën te ontstaan. Anderhalf jaar later zijn we een aantal zeer geslaagde evenementen en nog meer enthousiaste spinners verder. Over het hoogtepunt? Het was het nog nooit zó leuk om te spinnen.



### Spinning in de Trits

Maandag	09:00—10:00 uur 19:00—20:00 uur 20:00—21:00 uur
Dinsdag	18:00—19:00 uur 20:00—21:00 uur
Woensdag	09:00—10:00 uur 19:00—20:00 uur 20:00—21:00 uur
Donderdag	20:00—21:00 uur
Vrijdag	09:00—10:00 uur
Zaterdag	09:00—10:00 uur
Zondag	10:00—11:00 uur