



Van de Kamp Sport Nieuwsbrief

NOVEMBER 27, 2018

DECEMBER 2018

Van de Kamp Sport
Edvard Munchweg 23
1328 MA Almere

Telefoon
036-5374544

E-mail:
Van de Kamp Sport

Bezoek onze website!
www.vandekampsport.eu

Agenda 2018

24/11 Judo Open Helderse

25/11 TopjudoAlmere

1-2/12 Judo Frans Odijk

8/12 Instaptoernooi judo

10-15/12 Proefexamens

15/12 Judo Open Twents

15/12 1^e, 2^e en 3^e dan

examens

17-22/12 Vriendjesweek

22/12-6/1 Kerstvakantie

28/12 Bushi

Trainingsstage

2019

12/1 Judo Wintertoernooi

19/1 Judo Goederaad

21-26/1 Examens

27/1 Judo Breedtesport

Voor meer info:

www.vandekampsport.eu

Van de Kamp Sport en duurzaamheid!



Hoe duurzaam is uw sportclub nou eigenlijk? In oktober 2005 zijn we begonnen op de locatie waar u nu sport en vanaf de eerste dag waren we al met duurzaamheid bezig. Zo'n 80% van de cardioapparaten in de fitnesszaal zijn duurzaam doordat ze geen stroom verbruiken. Zodra u begint met de activiteit wordt de stroom opgewekt.

In 2013 hebben we 60 zonnepanelen laten installeren zodat we het milieu nog minder belasten. En in 2017 zijn we nog een stapje verder gegaan door alle verlichting te vervangen door ledverlichting.

Afwassen doen we nog ouderwets met de hand, dit vooral omdat we weinig afwas hebben en het tevens een moment is dat we even een praatje met u kunnen maken.

Eiwitrijk voedsel om vet te verbranden en spiermassa op te bouwen

Waarom een eiwitshake? Wil je spiermassa opbouwen en je vetverbranding verhogen? Dan is het slim om meer eiwitten aan je dieet toe te voegen.



Eiwitten behoren tot de zogenaamde macronutriënten, die ons lichaam in relatief grote hoeveelheden nodig heeft om te bewegen, groeien en voor het functioneren van onze organen. De belangrijkste functies van eiwitten of proteïnen zijn spieropbouw en spierherstel, maar het toevoegen van eiwitten aan je dieet zorgt ook voor een toename van je stofwisseling. Het kost het lichaam meer energie om eiwitten te verteren dan het opnemen en omzetten van koolhydraten. Door de tragere opname van eiwit moet de stofwisseling harder werken en zo helpt een eiwitrijk dieet dus om af te vallen.

Wanneer gebruik je een eiwitshake? Na een zware training is het aan te raden om een eiwitshake te gebruiken. Een eiwitshake na de training kan dan een uitkomst bieden voor spieropbouw en spierherstel. Onder een zware training verstaan we bijvoorbeeld een wedstrijdtraining judo, een pittige fitness training of een andere zware training waarbij de spieren behoorlijk uitgeput kunnen raken.

Probeer ook eens zo'n heerlijke eiwitshake in de smaken, aardbei, vanille of chocolade. Een losse shake kost €2,25 en een strippenkaart voor 10 shakes €15,50.

Van de Kamp Sport
Is aangesloten bij de:



[Judobond Nederland](#)



[Stichting Karate Nederland](#)

Proefexamens judo, karate en jiu-jitsu

In de week van 10-15 december zullen de kinderen in de reguliere les



worden. Het examengeld bedraagt €12,00.

proefexamens doen. We testen de kinderen op bepaalde vaardigheden, normen en waarden. Halen ze de test dan krijgen ze een enveloppe mee waarop staat wanneer ze examens doen en voor welke band of slip. De enveloppe dient uiterlijk twee weken voor het examen bij de receptie ingeleverd te

In de week van 21-26 januari zijn de examens, hierbij zijn de ouders en andere belangstellenden van harte welkom.

Fit & Vitaal 2019

Om het nieuwe jaar goed te beginnen starten we met de cursus Fit & Vitaal. U wilt zich in het nieuwe jaar weer Fit & Vitaal voelen.



De cursus kost € 70,-
Voor meer informatie of aanmelding: 036-5374544

Succes gegarandeerd want bewegen zorgt voor een fitter en vitaler gevoel. De cursus duurt 5 weken en bestaat uit 2 keer per week een circuittraining in de fitnesszaal en daarnaast mag u onbeperkt gebruik maken van alle activiteiten die wij aanbieden. Vanaf maandag 14 januari 2019 start de

Tarieven 2019

Vanaf 1 januari 2019 is het zo ver: het BTW-tarief gaat omhoog. Het lage BTW-tarief gaat omhoog van 6% naar 9%. Als consument gaat dit u ook treffen. Bepaalde producten en diensten worden duurder. Sporten, maar ook voeding zal dan in prijs stijgen. Daarom zullen wij per 1 januari 2019 onze tarieven aanpassen.

Hieronder vindt u de nieuwe tarieven.

[Tarieven VDKS 2019](#)

Vriendjesdag

In de week van 17-22 december mogen alle kinderen van 4-11 jaar een vriendje of vriendinnetje meenemen. Dit geldt voor alle kinderen die aan judo, karate, jiu-jitsu en KidsFit doen. De vriendjesdag is tijdens het normale lesuur.



Kerstvakantie

Van 22 dec -6 jan zullen voor de jeugd van 4-16 jaar met een aangepast rooster werken. Op 1^e kerstdag en nieuwjaarsdag zijn we gesloten.

[Vakantierooster kerst](#)

