

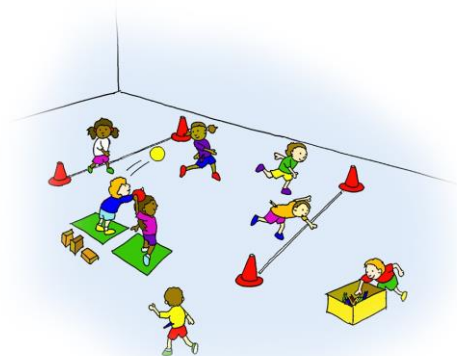
Sportief Heeze-Leende!

Beste ouder/verzorger,

Het nieuwe schooljaar is weer een feit. De deuren zijn weer geopend en na een prachtige en vooral warme zomer mogen we weer uitgerust van start. Ook onze sportverenigingen zijn stilletjes aan weer begonnen, dus tijd om onze conditie weer te verbeteren en lekker bezig te zijn met wat we allemaal graag doen... sporten! Via deze nieuwsbrief zullen wij jullie weer up-to-date proberen te houden over de ins en outs op sportief vlak zowel op school als bij onze sportverenigingen. Veel leesplezier!

Gymkleding

Nu het nieuwe schooljaar weer van start is gegaan zullen ook de gymlessen van uw kind/kinderen weer starten. Net zoals voorgaande schooljaren zal er weer worden gecontroleerd op het dragen van sieraden tijdens de gymlessen. Het is tijdens de gymlessen namelijk niet toegestaan om sieraden te dragen (uitzondering knoopoorbellen). Deze regel hanteren wij om verlies of materiële schade aan de sieraden en lichamelijke schade te voorkomen! Wij willen u daarom vragen om uw kind/kinderen geen of zo min mogelijk sieraden om te laten doen tijdens dagen dat ze moeten gymmen.



Heeft uw kind sieraden die moeilijk te verwijderen zijn zoals leren armbandjes e.d. dan dienen deze te worden afgedekt met bijvoorbeeld een zweetbandje. Let wel op dat het betreffende sieraad volledig afgedekt moet zijn.

Verder zal er ook gecontroleerd worden op het dragen van sportkleding/sportschoenen. Dit doen wij om hygiënische redenen maar ook voor de veiligheid van uw kind. Kinderen die niet voldoen aan bovenstaand bericht zullen de betreffende gymlessen niet mee kunnen doen. Wij hopen daarom ook dat u als ouder/verzorger hier rekening mee houdt.

Ook willen wij u vragen om op de dag dat uw kind gymlessen heeft, uw kind gemakkelijke kleding aan te trekken. Op deze manier kunnen kinderen zich snel en zelfstandig omkleden.

Wij hopen op uw medewerking.

Sportief Heeze-Leende!

Sporten met plezier en afwisseling bij Jeugdathletiek Heeze-Leende!

Veel kinderen vinden het fijn om meerdere sporten te beoefenen of te sporten met veel afwisseling. Atletiek bestaat uit verschillende onderdelen. Specifiek afgestemd op de basisschool-leeftijd, zullen de volgende onderdelen zullen aan bod komen:

- Hardlopen
- Springen
- Werpen
- Estafettes
- Spelvormen
- Voorbereiding Kidsruns



De trainingen zullen deze kenmerken hebben:

- Passend voor ieder niveau en ambitie
- Veel succeservaringen
- Positieve sfeer

Interesse? Meld uw kind dan nu aan voor een gratis proeftraining:

- Leeftijd van 6 t/m 12 jaar (groep 3 t/m 8)
- Gratis proeftraining op 6 september om 16u op veld aan het Deken de Bruijnplein in Heeze
- Aanmelden kan via de whatsapp of telefonisch: 06-43667099
- Meer info: <http://pasmanspersonaltraining.nl/jeugdathletiek-heeze-leende/>





Sportief Heeze-Leende!

Dat sporten goed voor je is, dat horen we met grote regelmaat. Sporten helpt preventief tegen overgewicht en bevordert de kwaliteit van je leven. Maar wist je ook dat je humeur beter wordt van sporten? Heb jij nog redenen nodig om te beginnen met sporten?

Positieve effecten van sporten

1 Goed voor hart en bloedvaten

Een half uur bewegen per dag houdt hart en bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Door actief bezig te zijn verhoogt de high densitylipoproteïne (HDL), dat is het goede cholesterol, en vermindert de ongezonde triglyceriden (dat is het slechte cholesterol). Dit is goed voor je bloedvaten.

2 Goed voor soepele gewrichten en sterke botten

Artrose (gewrichtsslijtage) en osteoporose (botontkalking), zijn de meest voorkomende ziektes van ons bewegingsapparaat naarmate we ouder worden. Door verstandig te bewegen is het mogelijk om veel ellende te voorkomen. Gewrichten blijven namelijk het langst gezond als ze bewegen (ook bij beginnende artrose).

Ook osteoporose kun je tegen gaan door te bewegen. Want wanneer je een bot belast dan wordt het ter plaatse verstevigd. Wanneer de spieren en pezen rond de gewrichten sterk zijn, dan worden de gewrichten stabiel en minder belast.

3 Helpt overtollig gewicht verliezen en gewicht op peil te houden

Genoeg bewegen kan je helpen bij het verliezen van gewicht en om je gewicht vervolgens op peil te houden. Wanneer je meer calorieën verbrandt dan de calorieën die je tot je neemt dan zal dat er voor zorgen dat je gewicht verliest.

Door te sporten verhoog je je metabolisme (je stofwisseling), en het vergroot je spiermassa waardoor je ook weer meer vet verbrandt.

4 Goed voor je rug

Lage rugklachten komen zeer regelmatig voor (80% van de Nederlanders heeft ooit last van lage rugklachten). Bewegen kan een rol spelen in het verbeteren van de kracht van spieren die de wervelkolom ondersteunen. Maar ook wanneer je al last hebt van rugklachten is bewegen belangrijk. Sporten die hier bij uitstek geschikt voor zijn zijn; yoga, pilates, zwemmen en aqua aerobics. Dit zijn namelijk sporten waarbij de gewrichten geen zware schokken moeten opvangen. Voetbal en hockey zijn daardoor minder geschikt.



Sportief Heeze-Leende!

5 Vermindert stress

Door te sporten wordt het stresshormoon cortisol sneller afgebroken en zorgt je lichaam ervoor dat het hormoon endorfine vrij komt. Je lichaam zal zich hierdoor beter voelen en je humeur krijgt er een heerlijke positieve boost van. Daarnaast leiden lichamelijke activiteiten je gedachten af van je problemen en komen je continue malende gedachten even tot rust. Het blijkt dat lichamelijke activiteit kan worden gekoppeld aan een verlaagde fysiologische reactie ten opzichte van stress. Met andere woorden; door te sporten word je minder vatbaar voor stress.

6 Gunstig effect op diabetes

Voor mensen met diabetes geeft sporten ook veel voordelen. Bij de meeste mensen zal de gevoeligheid voor insuline beter worden waardoor koolhydraten makkelijker worden opgenomen. De bloedglucosespiegel daalt na het sporten direct. Regelmatig sporten heeft dus bij de meeste mensen een blijvend positief effect op de bloedglucosewaarden.

Conclusie

Door te sporten werkt alles beter, je voelt je vol energie, je spijsvertering werkt efficiënter, je hersenen krijgen meer zuurstof, het schenkt je weerstandsvermogen tegen ziektes en helpt je zo lang mogelijk gezond te blijven. Dus begin vandaag nog met sporten.

(bron: www.dokter.nl)

Contact sportconsulenten

De sportconsulenten in Heeze-Leende houden zich bezig met sport in de breedste zin van het woord. Zo wordt er aandacht besteed aan de gymlessen maar ook aan senioren sport, gehandicapten sport en verenigingsondersteuning. Heeft u vragen omtrent sport of wilt u voor uw sportvereniging reclame maken voor activiteiten/clinics neem dan gerust contact op met één van onze sportconsulenten.

Dominique Palmén (ouderen/beperving): d.palmen@heeze-leende.nl

Joeri van Hoof (onderwijs/vereniging): j.v.hoof@heeze-leende.nl

Emiel Kloor (onderwijs) : E.Kloor@heeze-leende.nl

Anke Haerden (BSO): A.Haerden@heeze-leende.nl

