

# Clubblad S.S.S. mei/juni 2008 SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker



Klaas Besse

## Tweede editie 2008

De tweede editie van het jaar 2008 is alweer een feit. De redactie blijft een oproep doen aan haar leden voor toezenden van leuke artikelen of anekdote.

Willen jullie iets publiceren, maakt niet uit wat voor soort artikel, stuur dan een e-mail naar [redactie@sssalkmaar.nl](mailto:redactie@sssalkmaar.nl) of geef een geschreven versie af aan de bar.



### Inhoudsopgave

1. Bestuur
2. Openingstijden
3. Powerlifting/Fitness
4. Jeugd worstelen
5. Aerobics
6. Ingezonden stukken
7. Mededelingen

### 1. Het bestuur van Krachtsportvereniging S.S.S. Alkmaar

Voorzitter	Jan Egbergen
Vice-voorzitter	Jan Busch
Secretaris	Wim Wamsteeker
Penningmeester	Joke v/d Meulen
Algemeen bestuurslid	Loek Bonouvrie

Ledenadministratie Brenda v/d Meulen

Iedere laatste vrijdag van de maand heeft het bestuur vanaf 20:00 uur vergadering. Mocht je iets kenbaar willen maken aan het bestuur kom dan langs op een bestuursvergadering



## 2. Openingstijden SSS

<b>Maandag</b>	10:00-12:00	14:00-22:00
<b>Dinsdag</b>	10:00-12:00	14:00-22:00
<b>Woensdag</b>	10:00-12:00	14:00-22:00
<b>Donderdag</b>	10:00-12:00	14:00-21:00
<b>Vrijdag</b>	10:00-12:00	14:00-22:00
<b>Zaterdag</b>	12:00-14:00	

### 3. Powerlifting/Fitness Verslag Holland Power Cup 1 maart 2008

Op zaterdag 1 maart word ik, Peter Bongers opgehaald door Michel Kossen om aan de wedstrijd Holland Power Cup deel te nemen. Onderweg lekker kletsen over koetjes en kalfjes. Aangekomen in Emmeloord op de sportschool ga ik meteen op de weegschaal staan. Op dat moment weer ik 110,1kg (dus te zwaar...). Na een aantal kilometers fietsen en een bezoekje aan het toilet ben ik uiteindelijk 109,8 (op gewicht).

Voor Michel was het niet nodig om op zijn gewicht te letten. Hij zit immers bij de zwaargewichten en woog schoon aan de haak 161,8 kg. De wedstrijd begon om 11.00 uur. Ruim een half uur voordat de wedstrijd zou beginnen, zijn we gestart met de opwarming.

Michel begint met 275kg kniebuigen, gevolgd door 300kg beide een goed beurt. Ik begin met 290kg kniebuigen en verhoogde daarna naar 305kg ook een goede beurt. Michel vroeg aan mij hoeveel ik in mijn derde beurt ga doen. Ik vertelde hem 315kg en dat was ook een mooie en correcte beurt. Michel vroeg 320kg aan het halter en ja hoor dit was ook een goede beurt. Na het kniebuigen volgt het bankdrukken. Ik start met 170 kg, gevolgd door 180kg, maar doordat ik mijn concentratie even kwijt was werd mijn 2<sup>e</sup> beurt afgekeurd. Gelukkig drukte ik het gewicht van 180kg in de derde beurt wel goed uit. Michel begint met 190kg en dit was een goede beurt, het gewicht ging bijna door het plafond. In zijn 2<sup>e</sup> beurt drukte hij 215kg. Zijn 3<sup>e</sup> beurt 230kg was ook een goede poging, volgens mij zat er

De laatste oefening het deadliften. Michel begint met 270kg, gevolgd door 300kg. Michel besluit te stoppen hij vindt het mooi geweest. Ik begin met 280kg, gevolgd door 295kg. In mijn derde poging laat ik 305,5kg laden en geweldig om te zien twee witte lampen en 1 rode lamp, dus een goede beurt en tevens een nieuw WERELDRECORD!!

Michel had een totaal van 850kg. Hij werd 1<sup>e</sup> van de zwaargewichten klasse. Door een nieuwe opzet om de 125kg en +125kg klasse bij elkaar te doen. Michel werd dus eerste over deze gewichtsklasse.

Ik had een totaal van 800,5kg en werd tweede bij de halfzwaargewichten. Ik verloor van Erwin Krokkee met 24,5kg verschil. De halfzwaar gewichtsklasse is de 90kg, 100kg en de 110kg klasse. Het toernooi was erg druk bezocht. Er waren veel Duitsers aanwezig, maar ook de Nederlanders waren goed van de partij. Er waren ongeveer 50 lifters in totaal. Michel en ik hebben een leuke strijd gestreden tegen elkaar en we gaan nu op naar het Europees kampioenschappen in Duitsland. Het EK wordt gehouden in de maand juni 2008.

Peter en Michel

### **30 maart NK Powerliften (alle categorieën) te Cuijk**

Op zondag 30 maart was het weer zover. NK Powerliften werd gehouden te Cuijk. Vanuit S.S.S. deden aan deze wedstrijd weer enkele atleten mee oa: Ronald Braak, Leo Molenaar, Dirk Grevelink, Brenda van der Meulen, Joost de Groot en Wim Wamsteeker. Als coach waren mee Ferry en Joke van der Meulen en John Slooten.

Joost de Groot tilt voor S.S.S. terwijl hij ergens anders traint. Joost heeft begin dit jaar meegedaan aan een powerlift workshop in Papendal en is hierdoor enthousiast geworden in het powerliften. Dit enthousiasme heeft dus geresulteerd tot deelname aan het NK in de categorie subjuniores, want Joost is nog maar 18 jaar. De wedstrijd verliep nog niet geheel volgens planning, maar wel tot een 1<sup>ste</sup> plaats. Joost behaalde de volgende resultaten 125kg kniebuigen (zonder pak), 112,5kg bankdrukken (zonder shirt) en

nog veel meer in maar ja je hebt maar drie pogingen....  
gaan zien van Joost in de toekomst.

Pardeep Kailey uitkomend voor Atlas Nijmegen en regelmatig vrijdagmiddag trainend bij S.S.S. werd in de A-klasse tot 82,5kg Nederlands kampioen. A-klasse staat voor het feit dat je meer dan 400 wilkspunten tilt. Daaronder mag je meedoen aan het NK B-klasse. Zijn doel is 20x of misschien wel 25x oprij mee te doen aan het NK A-klasse. Met kniebuigen behaalde hij 230kg (helaas werden twee beurten van 240kg afgekeurd op een technische fout), bankdrukken 157,5kg en deadliften 245kg. Dit resulteerde in een totaal van 632,5kg en kwalificatie voor EK Powerliften. De vorm van Pardeep is groeiende en is de verwachting dat hij op het EK enkele records, waaronder totaal, zal verbreken.

Toen was het de beurt aan de Masters (Leo, Ronald en Dirk). Dirk tilde weer een stabiele wedstrijd. Het bankdrukken ging ook goed, want hij drukte weer 125kg (en dat was toch alweer een tijdje geleden). Zijn naam "kubus" deed hij weer eer aan, want met zijn leeftijd trok (deadliften) Dirk toch weer 255kg (een nieuwe Nederlands record). Samen met het kniebuigen van 220kg, kwam Dirk tot een totaal van 600kg rond. Met dit totaal werd hij 1<sup>ste</sup> in de Master III (ouder dan 60 jaar). Kortom, een vreselijk knappe prestatie.



Dirk hierboven met 255kg nieuw NK record

In de Master II klasse (tot -110kg) kwam Ronald Braak in actie. Leo kwam ook uit in deze Master II klasse alleen dan tot -

175kg deadlift (zonder pak). Kortom, een totaal van 412,5kg in de -82,5kg is een heel mooi totaal. We zullen zeker meer Voornamelijk de deadlift van 240kg mocht er zijn. Kniebuigen deed hij 185kg en bankdrukken 135kg. Met een totaal van 560kg werd hij ook 1<sup>ste</sup>.



Leo hierboven met 240kg deadliften

Ronald tilde een sterke wedstrijd met 265kg kniebuigen, die mocht er zijn, net zoals zijn 175kg bank. Met een deadlift van 235kg, maakte hij een mooi totaal van 675kg en werd daarmee kampioen.



Ronald hierboven met 265kg kniebuigen

Brenda had de opdracht zich te kwalificeren voor het EK en daarvoor moest zij meer dan 450 wilkspunten tillen. Wilkspunten zijn: ieder lichaamsgewicht heeft een coëfficiënt. Dat coëfficiënt wordt vermenigvuldigd met het totaal wat je getild hebt en die uitkomst zijn jouw wilkspunten.

Brenda tilde een zeer sterke wedstrijd (en bijna in topvorm voor het EK). Alle beurten (9) werd door Brenda benut. Kniebuigen behaalde zij 215kg (5kg onder haar PR), bankdrukken 157,5kg (2,5kg onder haar

100kg.

Leo tilde een lekkere wedstrijd en dat terwijl hij op een laat moment toch nog besloten had om mee te gaan doen. voor het EK en nu doorbouwen zodat er op het EK enkele PR's (waaronder totaal) door haar gesneuveld zullen gaan worden.

Bij de A-klasse (senioren) kwam Wim in actie. Wim tilde voor de 17<sup>e</sup> keer oprij mee op het NK A-klasse. Wim maakte een mooie serie met het kniebuigen, 275kg, 290kg en 295kg. Bij het bankdrukken behaalde hij 180kg en bij het deadliften 265kg. Dit alles resulteerde in een totaal van 740kg en de 1<sup>ste</sup> plaats bij de A-klasse in de klasse +125kg.

Kortom, terugkijkend was het een mooi toernooi en willen de atleten Ferry en John nog bedanken voor hun hulp tijdens de wedstrijd. Tevens verwachten we John volgend jaar weer terug op het plankier. Misschien worden leden van onze verenigingen getriggerd door het lezen van het stukje over Joost en maken de stap om ook op het plankier te gaan tillen.

#### **6 april NK Bankdrukken (alle categorieën) Fennel te Geleen**

Op zondag 6 april werd het NK Bankdrukken gehouden door Fennel te Geleen. Dit is altijd een druk bezochten wedstrijd. Vanuit S.S.S. deed er dit jaar maar 1 lifter mee: Brenda van der Meulen. Dit was tevens voor haar een kwalificatiewedstrijd om mee te mogen doen aan het WK bankdrukken in eind juni te Tsjechië. Brenda begon haar wedstrijd goed met 145kg, gevolgd door 155kg, helaas was haar 3<sup>e</sup> beurt 160kg net iets te zwaar.

#### **Van 6 tot en met 10 mei EK Powerliften in Fredrik Mistek Tsjechië**

Op vrijdag 9 mei moest Brenda aan de bak op het EK Powerliften in de +90kg klasse. Brenda tilde uiteindelijk een hele goede wedstrijd met 225kg kniebuigen (pr), gevolgd door 157,5kg bankdrukken en 192,5kg deadliften een mooi totaal van 575kg (pr), dit was goed voor een 4<sup>e</sup> plaats.

Pardeep voor het eerst uitkomend in de -82,5kg klasse, tilde een keurige wedstrijd. Pardeep boog netjes 242,5kg, gevolgd door 157,5kg bankdrukken. Zijn favoriete

PR) en deadliften 192,5kg (2,5kg onder haar PR). Dit resulteerde in een totaal van 565kg (5kg onder haar PR) en 463 Wilkspunten (5 punten onder haar PR) een mooie 2<sup>e</sup> plaats. Kortom, gekwalificeerd

**Brenda van der Meulen brons op WK Bankdrukken (krantenartikel zondagskrant)**

Van 25 tot en met 28 juni werd de Wereldkampioenschappen Bankdrukken gehouden in Tsjechië (Praag). Brenda van der Meulen trainend bij Krachtsportvereniging S.S.S. Alkmaar behaalde hier keurig een bronzen medaille in de gewichtsklasse boven de 90 kg. Er deden totaal 26 landen mee aan dit Wereldkampioenschappen bankdrukken.

Brenda drukte maar liefst 157,5 kg omhoog. Op de 2e plaats eindigde een Zweedse met 165 kg en op de 1e plaats een Noorse met 175kg.

In het landen klassement behaalde Nederland nog een mooie 9<sup>e</sup> plaats.

Brenda zal van 7 tot en met 9 augustus weer in actie komen maar dan bij het Europees kampioenschappen Bankdrukken die gehouden worden in Slovakije (Bratislava). Zij zal hier dan ook proberen om weer een medaille te veroveren!



Actiefoto: Brenda van der Meulen 152,5 kg

**4. Jeugd worsteltraining vanaf 5 jaar**

**Maandag**

18:00-19:30

**Vrijdag**

18:00-19:30

Ieder maandag en vrijdagavond is er onder

onderdeel deadliften ging ook goed met 255kg, hij had gehoopt op 260kg+ maar dat zat er dit keer niet in. Volgende keer zeker!! Pardeep behaalde een mooi totaal van 655kg, goed voor een 10<sup>e</sup> plaats.

**5. Aerobics tijden**

**Maandag**

10:00-11:00

18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00

**Dinsdag**

19:00-20:00 20:00-21:00

**woensdag**

18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00

**Donderdag**

19:00-20:00 20:00-21:00

**Vrijdag**

10:00-11:00

18:00-19:00 19:00-20:00

**Zaterdag**

10:00-11:00



**Aerobicrooster S.S.S. Alkmaar**

Maandag	10.00 - 11.00	Aerobics
	18.00 - 19.00	Bodyshape
	19.00 - 20.00	Combi
	20.00 - 21.00	Spinning
Dinsdag	19.00 - 20.00	Combi les
	20.00 - 21.00	T.B.C.
Woensdag	18.00 - 19.00	Spinning
	19.00 - 20.00	Pilates
	20.00 - 21.00	Bodyshape
Donderdag	19.00 - 20.00	T.B.C.
	20.00 - 21.00	Spinning
Vrijdag	10.00 - 11.00	Pilates
	19.00 - 20.00	Bodyshape
Zaterdag	10.00 - 11.00	T.B.C.

Hier een kort verhaaltje over het aerobics en spinning gebeuren.

Ten eerste hebben we twee nieuwe

begeleiding van Thomas van Wanrooy, Jan Egbergen (Sr) en Jan Egbergen (Jr) voor de jeugd worsteltraining. Hier worden grepen geoefend en aan conditietraining gedaan.

je likt je vingers erbij af!!

Kijk even op het rooster want door de spinninglessen is het rooster iets wat verandert.



Dan wil ik met name Joke en Ferry heel erg bedankte voor de periode dat ik ben uitgevallen door ziekte. Joke was zelf net geopereerd aan haar schouder en was herstellende maar moest alle zeilen bijzetten om de aerobics en spinninglessen rond te krijgen qua vervanging. Mmaaaarrrr het is haar gelukt!! Fantastisch!

Ook wil ik iedereen bedanken voor alle lieve kaartjes, cadeautjes en vooral begrip en steun. Ik hoop in de toekomst weer op volle kracht les te kunnen geven.

Margriet

### **6. Ingezonden stukken Olympisch GOUD loodzwaar**

Een mens heeft 600 skeletspieren. Alle spieren wegen ongeveer 40 procent van het lichaam. Deze spieren zijn niet hard, zoals bot, of door zoals het haar. Ze bewegen, ze trekken samen en ontspannen zich. Elke spiersamentrekking gaat gepaard met een elektrische stroom, die gemeten kan worden. Een schijnbaar gelijkmatige samentrekking van de spier is in feite een ongelooflijk snelle roffel van 100 tot 150 samentrekkingen per seconde. De meeste spieren worden door de wil geregeerd.

instructeurs bij t.w. Petra voor de aerobics en Sietske voor de spinning. Hopelijk fijne lessen met die twee!

Ten tweede is de spinning erbij gekomen waar we allemaal heeeel blij mee zijn. Vertel het aan iedereen want we hebben namelijk de allermooiste fietsen die er zijn, Vooral de lauwerkransen waardeerde hij. De vrouwen kon hij zo wel krijgen in die tijd. Ze waren de derde prijs bij de Olympische wedstrijden en werden matig gewaardeerd. Tegenwoordig is dat allemaal anders. Een echte gewichtheffer is in zekere zin een asceet. Zijn sport is niet populier, tenminste vergeleken met de enorme appeal die uitstraalt van bijvoorbeeld balsporten. Veel elementen van die sport zijn in een verdachte hoek gekomen: die van de bodybuilders. Andere onderdelen zijn opgenomen in andere wedstrijdsporten. Zo traint een schaatser met gewichten om zijn romp te verstevigen en daarmee een tiende van seconde op de sprint te winnen. Een judoka trekt en stoot met de halters om een explosieve kracht te fokken. Voetballers, boksers en zwemmers werken allemaal matig met gewichten. Maar de echt pure onvervalste gewichthefferei is een ander zaak. Daar is het sterker worden geen middel, maar een doel. Daar gaat het om kilo's dat wil zeggen pure energie.

Ben Zwanenburg.

### **Wist je dat?**

- Je de man met de hamer tegenkomt als je koolhydraatvoorraden in je spieren op zijn;
- Je dit kunt voorkomen door koolhydraatrijk te eten;
- Drinken tijdens inspanning heel belangrijk is;
- Veel mensen denken dat dit alleen voor topsporters geldt;
- Je van aangelengde vruchtensap of limonade een prima dorstlesser hebt;
- Dat er drie soorten sportdrank zijn namelijk hypotone, isotone en hyperone.

Hypotone sportdrank bevat minder opgeloste deeltjes dan in je bloed. Deze drank kan maagdarmlaachten geven omdat de drank lang in de darmen blijft. Een voorbeeld is (sport) water. Deze drank is geschikt voor en tijden het sporten.

De menselijke gewichtheffer is de grootste spiergebruiker die er bestaat. Hij vertegenwoordigt eigenlijk een oeroud mannenideaal: sterker zijn dan een ander. Daarom is gewichtheffen naast worstelen de oudste sport van de wereld. De antieke gewichtheffer stond heel wat meer in de gratie dan de huidige. Hij kreeg lauwerkransen, schapenbotten en vrouwen. Hypertone sportdranken zijn energiedranken zoals AA high energy. Deze dranken bevatten veel opgeloste deeltjes en worden traag opgenomen in het bloed. De kans op maagdarmklachten is erg groot. Hypertone sportdranken zijn geschikt voor direct na inspanning.

#### **En wisten jullie ook dat?**

De twee powerlifters Leo Molenaar en trainingsmaat Ronald Braak niet alleen met elkaar trainen, maar ook romantische met elkaar eten...



en dat niet alleen ze slapen ook nog samen in een luxe suite !!! Is dit alleen vriendschap of bloeit hier iets....

#### **Wisten jullie dat de oranje mascotte Tjemp heet.**

Tjemp is de naam geworden van de mascotte van het Nederlands Olympisch en Paralympisch Team. Het wordt "Tjemp" is een afgeleide van het Engelse champion, dat kampioen betekent.

De Olympische Spelen zijn een internationale sportmanifestatie, waarvan twee versies elk om de vier jaar worden gehouden: de Zomerspelen en de Winterspelen. De start van de Olympische Spelen zal zijn van 8 tot en met 24

Isotone sportdrank bevat evenveel opgeloste deeltjes als in het bloed. Hierdoor wordt de drank snel opgenomen in het bloed. Een voorbeeld is Isostar. Deze drank is geschikt voor en tijdens het sporten.

De antieke Olympische spelen zijn ontstaan uit offerplechtigheden die de Grieken deden om de goden te eren. In het Griekse stadje Olympia werden er Spelen gehouden ter ere van de god Zeus, die overigens ook vereerd werd tijdens de Nemeïsche Spelen. De Griekse god Apollo werd vereerd op de Pythische Spelen en Poseidon op de Isthmische Spelen. Daarnaast had je ook nog de Panhelleense Spelen ter ere van de godin Pallas Athena.

De eerste Olympische Spelen werden gehouden in de negende eeuw voor Christus in Olympia. Volgens de legende kreeg koning Ifitos van Elis van het Orakel van Delphi te horen dat hij Griekenland kon redden van ziekten en burgeroorlogen als hij de oude Spelen weer nieuw leven zou inblazen. Koning Ifitos zorgde voor een wapenstilstand en nodigde alle andere staten van Griekenland uit om naar Olympia te komen voor de Spelen. Tijdens de Olympische spelen in 776 voor Christus was er slechts één wedstrijdonderdeel: de dromos. De dromos is een hardloopwedstrijd waarbij een afstand van 192 meter werd afgelegd. Later werden andere disciplines toegevoegd.

Tijdens de oude Olympische Spelen mochten er geen vrouwen meedoen. Er werd naakt gesport, waardoor een vrouw ook meteen zou opvallen. In het jaar 393 kwam een einde aan deze Spelen toen de Romeinse keizer Theodosius de heidense cultus verbood

augustus.

### **De geschiedenis van de Klassieke Olympische Spelen**

De Olympische Spelen worden sinds 1896 gehouden, maar lang daarvoor waren er ook al Olympische spelen (ook wel bekend als de Antieke Olympische Spelen) waar de moderne spelen naar zijn genoemd.

***Ik geef de pen aan:***

**Naam:**

Jan Robbé

**Leeftijd:**

52 jaar

**Burgerlijke staat:**

Getrouwd en 2 kinderen

**Dagelijks leven:**

Huisman

**Welke sport beoefen je bij SSS:**

Fitness

**Lid sinds:**

2000

**Hobby's:**

Fitness

**Lievelingsdrank:**

Whisky

**Lievelingseten:**

Chinees

**Favoriete TV programma:**

Sport

**Favoriete film:**

-

**Favoriete boek:**

Ben geen lezer...

**Favoriete sporter:**

Mohammet Ali (bokser)

**Ik heb een hekel aan:**

Klagers.

**Wat is je grootste blunder:**

-

**Wil je verder nog iets kwijt:**

Ik train met veel plezier bij SSS en doe gezellige sociale contacten op

**Ik geef de pen door aan:**

Jan Vermeulen



### **Ontspanningsmassage (stoelmassage)**

Voor wie is ontspanningsmassage geschikt?

De massages zijn in principe geschikt voor iedere man en vrouw van jong tot oud. Indien U onder behandeling van een arts bent dient U dit aan de masseuse kenbaar te maken.

Wat doet een ontspanningsmassage?

Door massage wordt er in de eerste plaats een gunstige invloed uitgeoefend op de circulatie. Spanningen en pijnklachten kunnen worden bestreden en bovenal heeft het een heerlijke ontspannende werking voor lichaam en ziel.

Door wie wordt U behandeld?

U wordt behandeld door Gerdy Oldenburg. Zij is ruim 25 jaar ziekenverzorgster en sinds enkele jaren ontspanningsmasseuse, Reiki-master, voetreflex masseuse en stoelmasseuse. De praktijkruimte is aan huis, of bij U op de werkplek (stoelmassage) of bij S.S.S.

Wat zijn de kosten?

**Schouder, nek en rug behandeling:**

€ 15,00 voor ± 30 min.

**Gehele massage:**

€30,00 voor ± 60 min.

**Reiki behandeling:**

€ 30,00 voor ± 60 min.

**Stoelmassage:**



## 7. Mededelingen

Op vrijdag 28 maart is de Algemene Ledenvergadering gehouden bij S.S.S. Jammer genoeg waren er maar 12 algemene leden aanwezig naast het bestuur.

In het kort is het volgende besproken: Afgelopen jaar zijn verschillende apparaten vernieuwd.

De jaarrekening 2007 is toegelicht en met unanieme stemmen wordt de jaarrekening vastgesteld en goedgekeurd.

Het beleid van de afgelopen jaren wordt doorgezet. Het gaat goed met de club.

Er zijn enkele bestuursleden herkozen o.a. Aftreden en herkiesbaar: Jan Busch (vice-voorzitter), met alle stemmen van de vergadering herkozen.

Aftreden en herkiesbaar: Loek Bonnevie (algemeen bestuurslid), met alle stemmen van de vergadering herkozen.

Aftreden en herkiesbaar: Wim Wamsteeker (secretaris), met alle stemmen van de vergadering herkozen.

### Verslag worstelen

Het gaat goed. Er is veel jeugd uit Egmond.

### Verslag Aerobics

Tijdens de vergadering is er geen afvaardiging, dus geen mededelingen hierover.

### Verslag Powerliften

Afgelopen jaar is Peter Bongers wereldkampioen geworden. Brenda is 3<sup>e</sup> op het EK Powerliften geworden en 3<sup>e</sup> op het EK bankdrukken. Daarnaast is S.S.S. 2<sup>e</sup> geworden in de competitie. We doen goed mee.

€ 15,00 voor ± 20 min.

### **Gemengde behandeling:**

€ 30,00 voor ± 60 min. bestaande uit:  
Massage ± 30 minuten  
Reiki ± 30 minuten

### Behandelingstijden volgens afspraak:

Maandag: 10.00-16.00 uur

Dinsdag: 10.00-16.00 uur

Ma t/m vrij: 19.00-21.00 uur



### **Contributie 2008 automatische betalingen**

Indien er een storno binnenkomt bij automatische incasso (je hebt onvoldoende geld op je bankrekening staan, waardoor de contributie van S.S.S. niet afgeschreven kan worden), zal er een bedrag van **€ 3,00** administratie kosten in rekening wordt gebracht. Je contributie en de administratiekosten dien je contant te voldoen aan de bar. Zolang er niet betaald is, mag er niet getraind worden.

### **Sportkleding verplicht!!**

Wil iedereen er opletten met sportkleding en sportschoenen de fitnessruimtes te betreden en dus niet met kleding van buiten. Schoenen is verplicht, geen badslippers!! Een handdoek is wenselijk.

### **S.S.S. is GESLOTEN tijdens de zomervakantie!!**

S.S.S. zal 5 zaterdagen gesloten zijn vanwege de bouwvakvakantie.

De volgende zaterdagen zijn we gesloten:

In de maand juli 12, 19 en 26

In de maand augustus 2 en 9

### **Volgende editie**

De volgende uitgave van ons clubblad zal zijn in de maand augustus-september.

Mocht je iets in het clubblad willen publiceren stuur dan een e-mail naar [redactie@sssalkmaar.nl](mailto:redactie@sssalkmaar.nl)

De redactie wenst iedereen een hele fijne

vakantie toe!!

