

OPEN DAG ZATERDAG 15 SEPTEMBER VAN 15.00 TOT 17.00 UUR

Sportcomplex Carl Dekker Bongerdstraat 6



De meeste mensen kennen badminton als een gezellig spelletje op de camping of een grasveldje in de buurt. Maar badminton is zo veel meer! Het is een van 's werelds snelste en meest opwindende racketsporten. De combinatie van bliksemsnelle reflexen, tactiek en finesse zorgt voor adembenemende rally's en fantastische wedstrijden, kortom badminton is ultra fitness!

Op zaterdag 15 september 2012 houdt de Badminton Vereniging Almere OpenDag in Sportcomplex Carl Dekker, Bongerdstraat 6 in de Almeerse Parkwijk en kunt U kennis maken met de badmintonsport en de Badminton Vereniging Almere.

Tot ziens bij de Open Dag van de Badminton Vereniging Almere, Boksschool Almere en Turning Spirit Almere in Sportcomplex Carl Dekker, Bongerdstraat 6 in de Almeerse Parkwijk op zaterdag 15 september 2012 vanaf 15.00 uur.

Kennis maken met badmintonnen
De Badminton Vereniging Almere is een zogenoemde brede vereniging, die bovendien midden in de samenleving staat. Er kan gebadmintond kan worden op elk niveau. Van de beginnende recreant en jeugdspeler tot topspelers die in de eredivisie spelen! Het draait bij de Badminton Vereniging Almere niet alleen om badmintonnen. Ook het sociale aspect is zeer belangrijk; zo worden er leuke activiteiten georganiseerd zoals een sportquiz, klaverjassen en gezelligheidstoernooien voor jong en oud.

Kom op zaterdag 15 september 2012 van 15.00 tot 17.00 uur naar Sportcomplex Carl Dekker, maak kennis met de badmintonsport en eredivisionist Badminton Vereniging Almere!

De recreantengroep
De recreanten vormen een grote gezellige groep die ondermeer per seizoen een aantal prettoernooien organiseren. Voor beginnende recreanten worden extra trainingen georganiseerd teneinde de nieuwelingen zo snel mogelijk een aantal basisslagen onder de knie te laten krijgen.

De speeldagen van de recreanten vinden we met name op:

maandagavond	20.00 - 22.30 uur
woensdagochtend	09.00 - 11.30 uur
woensdagavond	20.00 - 22.30 uur
vrijdagavond	20.00 - 22.30 uur

De wedstrijdspelers trainen groten-deels op de dinsdag- en donderdag-avond, maar een aantal trainingsgroepen vinden we ook op de andere dagen van de week.

De jeugd
En aangezien de jeugd de toekomst heeft, beschikt de Badminton Vereniging Almere ook over een uitstekende jeugddoelstelling. De instroom van nieuwe jeugdleden vindt met name plaats op zaterdagochtenden. In nauwe samenwerking met Badminton Nederland is er zelfs de mogelijkheid voor getalenteerde kinderen om deel te nemen aan de **Badminton School Almere**. Kinderen die de Badminton School Almere ontgroeit zijn, kunnen doorstromen naar de **Badminton Academie Flevoland**, een samenwerkingsverband van Badminton Nederland, de Provincie Flevoland en Sportservice Flevoland. Bij de jeugd gaat het overigens niet alleen om presteren. De jeugdspelers moeten het vooral naar zin hebben en daarom organiseert de Jeugdcommissie tal van leuke activiteiten voor de jeugdspelers, zoals een pepernotentooi, een ouder-kindtoernooi, de Champions League en een eindejaarsfeest!

En de huidige jeugdleden van de vereniging mogen gerust op de OpenDag hun vriendjes of vriendinnetjes meenemen en voor onze actieve jeugdleden die een vriendje of vriendinnetje mee nemen hebben we een leuke verrassing.

De jeugd kan komen kennismaken op: **zaterdag 15 september 2012 van 15.00 - 17.00 uur** **woensdag 19 september 2012 van 15.00 - 16.30 uur**

BadmintonOverdag
Bewegen is noodzakelijk voor onze gezondheid. Bij de Badminton Vereniging Almere is er de mogelijkheid om ook overdag te badmintonnen! Namelijk op de **woensdagochtend van 09.00 tot 11.30 uur!** Dan zijn voornamelijk (beginnende) recreanten, (oud)wedstrijdspelers en ook jeugdspelers actief. Zelfs 70-plussers doen naar hartenlust mee! Voor leden van de vereniging is het Badmintonnen Overdag gratis. Niet-leden betalen een geringe bijdrage van € 4,- en dat is dan tevens inclusief het gebruik van de sauna!

Studenten
Voor de studenten in Almere is er vanzelfsprekend ook de mogelijkheid om te badmintonnen bij de Badminton Vereniging Almere. De hele maand september staat in het teken van de studenten, die op de maandag- en de vrijdagavonden tweemaal gratis kunnen meetraineren en -spelen. Voor informatie kijk op onze site www.bvalmere.nl of bel met: **jeugd:** Emmy Vlaar 06-52650068 **recreanten:** Edwin Karssen 06-41181671

Gratis badminton-racket
Tijdens de OpenDag zijn er trainers aanwezig om de eerste badminton-beginselen bij te brengen en aan de eerste 25 leden die lid worden op de OpenDag krijgen een badmintonracket cadeau!

wedstrijdspelers
Krijn Hoetmer 06-22471234
badminton overdag
Henk Staats 036-5313711

Tijdens de OpenDag zijn er trainers aanwezig om de eerste badmintonbeginselen bij te brengen en de eerste 25 leden die lid worden op de OpenDag krijgen een badmintonracket cadeau!



BADMINTON VERENIGING ALMERE

TANDARTSPRAKTIJK TUSSEN DE VAARTEN
036-5346495

KIRCHHOFF FYSIO
Gratis eerste check!
Open ma t/m vr 7.30-20.00 uur
www.losmaken.nl Tel. 036-5365213

RCS
DIENSTVERLENING
SAMENWERKING GLASVERZEKERING

carlton
Vermeij Assurantiën BV
Assurantie- en pensioenadviseurs

Turnen voor jong en oud, van recreatief tot topsport Maak kennis met Turning Spirit Almere

In het Sportcomplex Carl Dekker is ook de turnhal van Turning Spirit Almere (TSA) gevestigd. Hier trainen onze selectiegroepen en organiseren wij evenementen voor onze leden, zoals de jaarlijkse clubkampioenschappen. Naast alle benodigde toestellen en trainingsmaterialen beschikt de turnhal over een verende vloer, ingebouwde trampoline en een landingskuil waarin de turners en turnsters veilig nieuwe onderdelen kunnen aanleren.



Turnen is een uitdagende sport voor jong en oud, voor zowel meisjes als jongens. Op de verschillende toestellen leer je steeds weer nieuwe onderdelen. Onze gediplomeerde trainers zien het als een uitdaging om op een verantwoorde manier het beste uit elk kind te halen. De trainingen dragen bij aan coördinatie, kracht, balans en

flexibiliteit, maar ook aan zelfvertrouwen, concentratie en discipline. Maar daarnaast is turnen natuurlijk vooral erg leuk om te doen!

TSA is een actieve vereniging met ruim 700 leden. Wij hebben een breed lessaanbod voor alle leeftijden en niveaus: van peutergym tot ouderengym en van recreatief turnen tot topsport. De lessen worden aangeboden op verschillende locaties in Almere Stad en Almere Buiten, zodat er altijd wel een locatie bij jou in de buurt te vinden is. Ook mensen met een beperking kunnen bij TSA terecht. Bij voldoende aanmeldingen starten wij dit seizoen met G-gym op de maandagavond in de Carl Dekkerhal.

TSA biedt de volgende lessen aan:
Peuter- en kleutergym
Recreatief turnen meisjes
Recreatief turnen jongens

TSA
TURNING SPIRIT ALMERE

Toestelturnen 16+
Tricking (14+)
Selectieturnen meisjes
Selectieturnen jongens
Ritmische gymnastiek
Galm (40+)
G-gym

Wilt u onze vereniging in actie zien? Kom gerust een kijkje nemen tijdens de open dag op 15 september!

Meer informatie: www.turningspiritalmere.nl

Telstar
Sinds 1 mei wordt TSA gesponsord door Telstar Sports & Fashion Almere, die drie jaar lang een vast bedrag per jaar beschikbaar stelt om aankopen te doen voor de vereniging.

"All sports training" Boks & Sport School Almere



Boks & Sport School Almere biedt de sporter de unieke kans om op niveau te kunnen sporten en te kunnen mee doen aan diverse budo sporten. Het team van assistent-trainers, instructeurs & trainers/coaches zijn allemaal gediplomeerd en vooral gemotiveerd om de sport & budo lessen te geven, waarvan de sporter er altijd beter van wordt.

Ben jij een persoon waarbij de drempel erg hoog ligt om te gaan sporten? Ben jij de persoon die graag verder wilt in de sport? Of ben jij de persoon die lekker wilt gaan bewegen en lekker fanatiek te werk wilt gaan? Dan biedt Boks & Sport School Almere de kans op je geheel te ontplooiën in sport en in het beoefenen van diverse budo sporten. De ruimte hebben we, de gezelligheid gaat nooit weg, maar vooral het goed kunnen bewegen en goed kunnen sporten is voor ons het belangrijkste!

Boksen, de mooiste edele Olympische vechtsport, waarbij de "heren en dames" altijd respect voor elkaar hebben.

Muay Thai, De edele vechtsport van Thailand. Een gerenommeerde traditionele vechtsport die rijk is aan cultuur en rijk is aan geschiedenis. Naast het gebruik van de vuisten (zoals bij het boksen). Is het gebruik van de voeten & benen toegestaan.

The Art of Grappling, grappling of "submission wrestling" of BJJ, is een van de snelst groeiende budo sport van dit moment. Grappling is een mooie combinatie van

diverse "grond" sporten, zoals Judo, Jiu-Jitsu, Worstelen, Braziliaans Jiu-Jitsu & Sambo Worstelen.

Mixed Martial Art
BOKS & SPORT SCHOOL ALMERE

Mixed Martial Art, voor de personen (man, vrouw, jong & oud) die meer willen om compleet te kunnen zijn in de budo sport, biedt Mixed Martial Arts de perfecte sport voor jou. Het is een gezonde mix van Boksen, Muay-Thai & grappling.

Close Quarter Combat & Combat Krav Maga, De unieke en veelzijdige "zelfverdediging" sport, waarbij de persoon verder gaat dan de traditionele budo & vechtsporten. De sporter wordt door middel van "drills" & "reality based" trainingen geconfronteerd met technieken die simpel & doeltreffend zijn.

PT TrainerR
PERSONAL TRAINING

Cross Xtreme Training, Ben jij een persoon die het zat is om aan de geijkte krachttrainingen te werken? Ben jij een persoon die verder wil dan alleen maar aan de ijzers te werken? Dan is CrossXT de training voor jou. Met gebruik van diverse circuits & parkoers, zijn wij als sportschool in staat om trainingen te geven, waarbij na een periode van zes weken meteen resultaat te zien is.

Urban Indoor & Outdoor
Boks & Sport School Almere
Amat Victoria Curam
Urban Indoor & Outdoor

Urban Indoor & Outdoor, Wat is nu lekkerder om buiten (outdoor) in combinatie met binnen (indoor) te trainen. Niks is lekkerder dan de combinatie van beiden Indoor & Outdoor. De gewaagde oefeningen, die zowel binnen & buiten beoefend kunnen worden, geven de sporter het heerlijke gevoel om te genieten van de buitenlucht en van de Xtreme Trainingen die zowel outdoor alswel indoor uitgevoerd worden.

BOKS & SPORT SCHOOL ALMERE
Boksen

SHORT BURST TRAINING
IKHTITING

Short Burst Training oftewel SBT. SBT is voor de sporter die in korte tijdsperiode wilt gaan sporten met een hartslag van 140-180! Deze manier van trainen is voor de sporter die tot het gaatje willen gaan.

POWER DRILL TRAINING
POWER DRILL TRAINING

Power Drill Training - PDT, Voor de sporters die sterk & explosief willen zijn. Voor de sporter die wil groeien als een atleet en niet zozeer als een body builder. PDT zijn trainingen waarbij het accent op de krachtontwikkeling zit, en de focus op atletische groei.

PERSONAL TRAINING
PERSONAL TRAINING

Personal Training - PT, Persoonlijke trainingen & persoonlijke begeleiding tijdens de trainingen zijn OOK mogelijk. Complete & discrete aandacht zijn een van de sleutelfactoren (key factors) waarbij succes een garantie is.

Een greep uit de overige portfolio wat Boks & Sport School Almere te bieden heeft zijn:

READY 4 2 LOSE WEIGHT
TEST
Tabata Training

Informatie kijk op: www.closecombatfl.floris-carton.nl, bel met Tel: 06-81277050 of mail naar boksensportschoolalmere@hotmail.com

INSTALLATIEBEDRIJF Carl Dekker

Installatiebedrijf Carl Dekker, al meer dan 20 jaar een begrip in Flevoland, is in januari 2012 opgegaan in het bedrijf Koldijk, Lijnberg en Dekker. Koldijk, Lijnberg en Dekker profileren zich als totaalinstallateur en dienstverlener in Flevoland en omstreken. Het nieuwe bedrijf heeft dankzij de inbreng van Dekker heel veel ervaring opgedaan met het uitvoeren van energiebesparende maatregelen. Voor informatie kijk op www.cdekkerbv.nl