

SPORT & ZORG KRANT

Emmen

2020

- JEUGD, SPORT EN KRACHTTRAINING
- POWERLIFTING IN HET ALGEMEEN
- MET STEUN VAN SUPPORTERS (-VERENIGING) EEN BLIJVERTJE IN DE EREDIVISIE WORDEN





- Automatisering
- Camerabeveiliging
- Telecom

Kunt u als particulier of MKB-er het allemaal nog een beetje volgen?

Op 1 van de mooiste industrieterreinen van Emmen aan het Waanderveld is het bedrijf van Multicast Totaalautomatisering gevestigd. Eigenaar Dick Gringhuis heeft bewust voor deze locatie gekozen omdat je hier wonen en werken kunt combineren. *“Als allround IT-er vindt ik het belangrijk dat problemen, als ze zich voordoen, snel en adequaat verholpen worden en dan is het handig als je je kantoor aan huis hebt. Daarnaast kan ik zo even mijn kantoor binnen lopen als ik voor mijn studie even iets wil opzoeken of uitproberen. Als IT-er moet je namelijk continu blijven.”*

Studie, dat is het sleutelwoord voor mijn verhaal over of u het allemaal nog een beetje kunt volgen. De ontwikkelingen op hardware en software gebied volgen elkaar in razendsnelle tempo op. Microsoft met haar Windows 10 besturingssysteem en Office 365 voert de ene update na de andere uit en het is een hele kunst om het allemaal een beetje te volgen en zoals u weet, is niet iedere update een verbetering. Vooral mensen met een wat oudere computer merken dat het allemaal niet meer zo snel gaat en gaan vaak over naar een nieuwe laptop of computer. Toch is dit niet altijd direct nodig. Een harde schijf vervangen

voor een SSD schijf kan er voor zorgen dat u weer een 2-tal jaren vooruit kunt.

Bedrijven die eerst een eigen server hadden worden steeds meer ‘gepusht’ om in de Cloud te gaan werken. Echter, er zijn bedrijven die niet al hun diensten in de Cloud willen hebben. Een combinatie van een goeie NAS met Office 365 is een goed en betaalbaar alternatief. Helemaal als je dit met een back-up Cloud dienst combineert.

Wat kan Multicast voor u betekenen?

Onze focus ligt op particulieren en MKB-ers tot ongeveer 50 werkplekken. We hebben er een sport van gemaakt om kwalitatief goede producten en diensten te leveren tegen een scherp tarief. Daarnaast kunnen wij problemen met software vaak op afstand verhelpen mits u nog een internet verbinding heeft. Op onze website www.multicast.nl vindt u een totaaloverzicht van al onze diensten.

KORTOM Als u het even niet meer mocht volgen, neem gerust contact met ons op via 0591 648484 of via onze website www.multicast.nl.



Specialist in
Computers, Camerabeveiliging,
Alarminstallaties en Telecom

Multicast Totaalautomatisering Emmen
Waanderweg 138
7812 HZ Emmen

T 0591 - 648484
E info@multicast.nl
www.multicast.nl

WAT IS PNE?

PNE (Percutaneous Needle Electrolysis) is een innovatieve behandelmethode voor korte en langdurige klachten aan pezen, spieren en gewrichten. Deze effectief bewezen therapie voor percutane electrolyse wordt al vele jaren toegepast in Spanje, zowel bij topsporters als bij recreatieve sporters, en is zeer geschikt voor de fysiotherapie.



HOE WERKT PNE IN DE FYSIOTHERAPIE?

Een behandeling met PNE start met het maken van een echo om zo een perfect inzicht te krijgen in het aangetaste gebied waar de klacht uit voortkomt. Vervolgens brengt u als fysiotherapeut onder echogeleiding een dunne naald in de aangedane structuur, waardoor precies de juiste locatie aangeprikt wordt. Het naaldje is aangesloten op de Physio Invasiva, het apparaat voor percutane electrolyse (tevens te gebruiken voor EPTE), waarmee 3 x 3 seconden een galvanisch stroompje wordt toegediend. Hierdoor ontstaat er een elektrolytisch effect in het lichaam, wat leidt tot spier-, weefsel- en zenuwherstel.

PNE OF EPTE?

Hoewel de termen PNE en EPTE veelal als synoniemen voor elkaar worden gezien, verschillen de behandelingen toch van elkaar. Bij EPTE zijn de impulsen lang en relatief zwak. Bij PNE zijn de impulsen kort, maar sterker. PNE wordt ook wel de verfijnde variant van EPTE genoemd.

WANNEER MAAKT U GEBRUIK VAN PNE IN DE FYSIOTHERAPIE?

PNE heeft een hoge, aantoonbare effectiviteit bij acute en chronische klachten. Deze nieuwe onderzoeksvorm in de fysiotherapie lost verschillende klachten van uw patiënten op. PNE kunt u onder meer inzetten voor achillespeesklachten, kniepeesklachten (jumpers knie), hielspoor, fascia plantaris, zweepslag (tennisleg), schouderklachten als gevolg van peesen of slijmbeursbeschadigingen, een tenniselleboog of een golferselleboog.

Het merendeel van de patiënten is klachtenvrij na maximaal drie tot vier behandelingen met PNE. Naast de behandeling met deze vorm van percutane electrolyse raden wij u als fysiotherapeut aan om in

overleg met uw patiënt een oefenprogramma op te stellen, zodat ze optimaal herstellen.

WAT ZIJN DE VERSCHILLEN IN SYSTEMEN EN APPARATEN VOOR PNE?

Voor de toepassing van percutane electrolyse als fysiotherapeut is het van belang om te letten op de verschillen in apparaten. Er zijn namelijk apparaten die enkel geschikt zijn voor laaggedoseerde percutane electrolyse, hooggedoseerde percutane electrolyse of zelfs beide. PNE valt onder hooggedoseerde therapie door de toegediende stroomintensiteit in milliampère (3.0 mA).

Streeft u als fysiotherapeut naar structureel pees- of weefselherstel bij een patiënt? Dan is het goed om te weten dat u hiervoor een hooggedoseerde percutane electrolyse toe moet passen. Onderzoek toont aan dat enkel bij deze vorm een direct elektrolytisch effect ontstaat, wat resulteert in pees- of weefselherstel.

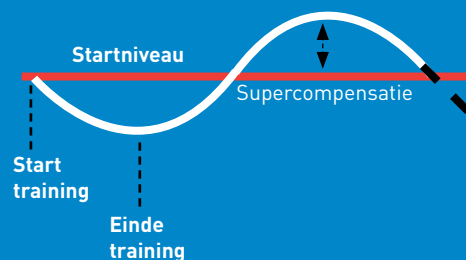
Wanneer u aan de slag wilt gaan met PNE, gaat u gebruik maken van de Physio Invasiva. Dit apparaat is zowel geschikt voor laaggedoseerde als hooggedoseerde percutane electrolyse en is uitgerust met vier kanalen en zeven elektrische stroomvormen. Door deze ruime veelzijdigheid in stroomvormen kunt u verschillende vormen combineren, zoals galvanisch plus met een high voltage. Ook is het mogelijk om een laaggedoseerde therapie voor percutane electrolyse toe te passen, zoals EPTE.

EMFysio Emmen is de enige praktijk in het noorden van Nederland die deze behandelmethode heeft!

EMFysio
Maurice van der Scheer

IK WIL GAAN SPORTEN. HOE VAAK MOET IK SPORTEN OM MEZELF TE VERBETEREN?

Om deze vraag te beantwoorden gaan we eerst eens kijken wat trainen doet met het lichaam. Ben je beter voor of na het trainen? Het antwoord is ... je bent beter voor het trainen.



Trainen breekt het lichaam een beetje af. Pas tijdens het herstel na het trainen gaat het lichaam zich verbeteren. Door te trainen, op een niveau wat je nog net aan kunt, laat je het lichaam een beetje schrikken, zodat het als het ware tegen zichzelf zegt "ik moet beter worden om dit soort dingen beter aan te kunnen". Gedurende het herstel na een training gaat het lichaam zich dan verbeteren. Afhankelijk van wat je getraind hebt kan dit kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid of coördinatie zijn. Elk soort training kent zijn eigen hersteltijd. Tijdens dit herstel komt het lichaam na een bepaalde tijd in wat we noemen "supercompensatie". Tijdens deze supercompensatie kun je net iets meer dan dat je gewend was. Je bent dus heel iets beter geworden. Ga je te vroeg weer trainen dan heb je dit effect niet. Duurt het te lang voordat je weer gaat trainen dan is het effect al weer weg. Het is dus de kunst om de week zo in te delen dat je maximaal gebruik maakt van deze supercompensatie.

Wat betekent dit voor de beginnende fitnesser? Om je uithoudingsvermogen te verbeteren volstaat het om 3 trainingen van een half uur verdeeld over de week volstaan. Voor krachttraining volstaan 2 trainingen. Drie trainingen is nog net ietsje beter. Je kunt kracht en cardio (uithoudingsvermogen) ook in 1 training doen. Het advies is dan om eerst kracht te trainen en daarna cardio. Tijdens de krachttraining ben je dan nog lekker fris om een goede krachttraining te doen. Uithoudingsvermogen is goed te trainen als je al je al een beetje moe bent van de krachttraining. Drie keer per week is dus ideaal. Met 2 x per week kun je ook al resultaten boeken. Met maar 1 x per week kun je als beginner ook wel een beetje vooruitgaan maar dit is eigenlijk meer een training om niet achteruit te gaan oftewel een onderhoudstraining.

JEUGD, SPORT EN KRACHTTRAINING

Veel jeugd beweegt veel te weinig en heeft overgewicht. Daardoor lopen ze extra risico op hart- en vaatziekten en “ouderdomsdiabetes” (diabetes type 2) Dit heeft o.a. te maken met; veel minder buiten spelen, veel zitten en de “snack en frisdrank cultuur”. De jeugd zou dus eerder meer dan minder moeten bewegen.



Pas op met krachttraining voor het 17e jaar. Dit i.v.m. het nog niet verbeent zijn van de groeischijven die nog voornamelijk uit kraakbeen bestaan. Dit zijn zwakke plekken in het bot waar sneller breuken, verschuivingen of vergroeiingen kunnen ontstaan. Ze zijn minder druk- en trekvast. Dit laatste geldt ook voor de aanhechtingen van de pezen op de botten. Berucht is bv. Osgood-Schlätter; een probleem bij de aanhechting van de patellapees op het scheenbeen. De botten zelf zullen minder snel breken omdat ze elastischer zijn dan bij volwassenen. Dit komt omdat ze in verhouding meer lijmstoffen en minder calcium bevatten. Een nadeel hiervan is echter dat ze sneller vervormen of vergroeien bij verkeerde en bij éénzijdige belastingen.

KRACHTTRAINING VOOR JEUGD MET HET EIGEN LICHAAM ALS WEERSTAND IS O.K

M.b.v. externe weerstand wordt geadviseerd om dit alleen met een lage intensiteit (lichte gewichten) en juist veel herhalingen te doen. Belangrijk hierbij is verder veel variatie en extra aandacht voor de techniek. Eigenlijk zouden de beste trainers dus bij de jeugd moeten zitten.

Tijdens de groeisput (meisjes 11-13 jaar/ jongens 13-15 jaar) is de verhouding tussen de lengte van de botten en de spieren vaak niet in evenwicht door een a-synchrone groei. De spiergroei blijft achter bij de botgroei (Afzonderlijke skeletdelen op verschillende tijden bv. eerst de voeten en de handen, later de benen en de armen). Dit leidt tot ongunstige hefbomen. Meestal is vanaf het 17e jaar het botstelsel

voldoende belastbaar om zwaarder te gaan trainen. Trainingsprikkel aan het botstelsel op die leeftijd geven voor de rest van het leven een gunstige impuls middels een hogere botdichtheid (sterkere botten). Zware krachttraining op jongere leeftijd levert weliswaar sterke botten op (hoge botdichtheid) maar remt de lengtegroei.

Mensen beschikken over 3 systemen die energie kunnen leveren. Twee systemen kunnen energie leveren zonder (anaeroob) zuurstof te gebruiken. (fosfaatsysteem en melkzuursysteem) Die gebruik je voor korte acties waarbij je veel kracht of snelheid gebruikt. B.v. sprints. Daarnaast hebben we het zuurstofsysteem (aerobe systeem) wat wel zuurstof nodig heeft om energie te leveren. Dit levert niet veel kracht of snelheid maar hier kun je je acties wel lang volhouden. B.v. marathon. Het melkzuursysteem ontwikkelt zich pas goed vanaf ongeveer 14 jarige leeftijd. Daarvoor is het zuurstofsysteem dus het belangrijkste. Het beste is dit middels spelvormen bij jeugd te trainen (leuk en afwisselend)

VOOR JEUGD KRACHTTRAINING ADVISEERT DE FITNESS BRANCHE VERENIGING NL ACTIEF:

- Belasting tot 50% van de maximale kracht / 20-25 herhalingen / 1-2 series / 1-3x per week. Véélzijdig trainen. Voorkom éénzijdige belasting.
- Duurtraining of krachttraining met het eigen lichaam als weerstand of extensieve krachttraining op een laag niveau.
- De warming up kan het beste in een spelvorm. Pas

hierbij wel op dat door het competitie-element de warming-up niet intensiever wordt dan de eigenlijke training.

Opmerking: Groei kost extra energie. Dus heb je meer eiwit, vitaminen en mineralen nodig. Jeugdigen hebben een hoger basaalmetabolisme (stofwisseling) i.v.m. de opbouwstofwisseling. Dit geldt ook voor een krachtsporter (opbouw van spieren). Een jeugdige die aan krachtsport doet zal hier dus rekening mee moeten houden.

Opmerking: Pas op voor verschil in kalenderleeftijd en biologische leeftijd (o.a. via gebit en röntgenfoto's vast te stellen). Dit kan in extreme gevallen wel 5 jaar bedragen. Als er bv. op talent geselecteerd wordt in een bepaalde leeftijdsgroep wil dat dus niet automatisch zeggen dat de op dat moment betere oudere snelrijpende sporter op volwassen leeftijd ook beter zal zijn dan de jongere laatrijpende sporter. Dit is bij selecties een veelgemaakte fout. Laatrijpers vallen dan af maar kunnen later best beter zijn.

Kinderen hebben een snelle hersenontwikkeling. Een 6-jarige heeft al 90-95% van de hersens terwijl de lichaamsgroei nog niet op de helft zit. Kinderen hebben een snelle hersenontwikkeling. Daarom is het belangrijk om VEELZIJDIG sportmotorische vaardigheden (en technieken) aan te bieden. We moeten dus de uitbreiding van bewegingservaring centraal stellen.

ENKELE TIPS:

- Het uithoudingsvermogen niet maximaal trainen.
- Langdurige statische belastingen vermijden
- Voldoende hersteltijd inbouwen i.v.m. de tragere aanpassing van het bewegingsapparaat
- Het werken met het eigen lichaam als weerstand heeft veel voordelen (beperkt veel risico's en is functioneel)
- Een halter boven het hoofd voor en tijdens de groeisput geeft veel risico voor de wervelkolom en wordt daarom afgeraden.
- Krachttraining voor de pubertijd wordt beperkt door een laag testosteron gehalte. In de pubertijd stijgt de testosteronproductie
- Door deze stijging van de testosteronproductie zien we ook een verbetering ontstaan m.b.t de enzymen die een rol spelen bij de anaerobe energielevering (melkzuursysteem en fosfaatsysteem).

Kleine kinderen hebben een beperkte vorming van melkzuur. Dit systeem is maximaal bij 20-30 jarigen. Kinderen hebben in verhouding tot volwassenen veel mitochondriën. Het aerobe systeem is voor hen dus het belangrijkste.

Kleuters;	=	"Gouden periode". Een sterke bewegingsdrang en speldrang.
3-6 á 7 jaar	=	Heel nieuwsgierig ("ontdekken") en weinig concentratie.
5e-7e jaar	=	"1e Groeispuurt".
6e-11e jaar	=	basisschool en veel toetreding sportverenigingen. Geestdriftig en kritiekloos. Klein en licht. Gunstige hefboomverhoudingen. Verbeterde coördinatie, verfijnd motorisch vermogen. Goede informatieopname
	=	Uitstekende leerperiode. Liefst meerdere sporttakken.
	=	Gewoonteontwikkeling om op latere leeftijd te sporten!
10jr-pubertijd (pre-pubertijd)	=	Beste leerleeftijd. Technisch moeilijkere oefeningen. Wie in deze fase verzaakt kan dit later moeilijk inhalen! Pas op voor foute technieken (afleren is moeilijk) Vorming coördinatie. Basis voor latere topprestaties.
1e puberale fase	=	2e Groeispuurt. Sexualiteit. Snelle groei. Psychisch zwaar (labiel), hormonale instabiliteit. "Verwijdering" ouderlijk huis. Kritisch gedrag. Autoriteit ter discussie. (Voor de trainer betekend dit: deskundigheid en wederzijds respect is belangrijk, "democratisch") Ongunstige last/krachtverhoudingen. Verminderde coördinatie, overtollige bewegingen. (Motivatie, eerlijkheid en zaken uitspreken zijn belangrijk)
2e puberale fase (Meisjes; 13-14 tot 17-18 jr. Jongens: 14-15 tot 18-19 jr.)	=	Adolescentie. Afname groei en ontwikkeling. Minder lengte en meer breedtegroei. Betere coördinatie en meer kracht. Grootste opname bewegingsprogramma's. Gestabiliseerde hormoonontwikkeling Intellectueleiteit
	=	"2e Gouden periode" Sterke belastbaarheid.



=> Tijdens de (lengte)groeispuurt is het uithoudingsvermogen zeer goed trainbaar. Juist in deze periode prikkelen voor een volledige ontwikkeling.

=> In de 2e puberale fase (breedtegroei) is kracht goed trainbaar.

Onderzoek toont aan dat een training gebaseerd op 60% algemeen uithoudingsvermogen en 25% snelkracht/snelheidstraining op latere leeftijd een betere sprinter van je maakt dan wanneer je te vroeg gaat specialiseren (60% snelheid en 25% algemeen uithoudingsvermogen)

KINDEREN DUURTRAINING TIPS:

- Géén 600-1200m. lopen, beter 5 of 10 of 15 min. lopen zonder snelheid op te leggen.

- Uithoudingsvermogen trainen d.m.v. spelen.

- Trainen aerob uithoudingsvermogen kan nooit te vroeg beginnen

- Aerob uithoudingsvermogen prestatie is het best trainbaar op een leeftijd van:

meisjes 12-13 jaar/ jongens 13-14 jaar.

- Uithoudingsvermogen vooral op tijdsduur en niet op intensiteit trainen. Individueel aangepast en vrijwillig. Afwisselend, leuk en speels (fantasie)

In het algemeen kunnen we stellen dat kinderen vaker onderbelast dan overbelast zijn.



WAT IS STRESS?

Stress is eigenlijk gewoon spanning. Je hebt altijd een beetje spanning nodig om goed te kunnen functioneren. Deze spanning zorgt er namelijk voor dat je lichaam klaar is voor actie. Pas wanneer er op de lange termijn te veel spanning aanwezig is, kan dit leiden tot klachten. Je lichaam maakt geen onderscheid tussen een deadline die je niet haalt of een levensbedreigende situatie.

Stress helpt je lichaam door zich klaar te maken om te vechten of te vluchten. Je hersenen geven een signaal af waardoor je lichaam het hormoon adrenaline gaat maken. Hierdoor gaat je hart sneller kloppen, je ademhaling gaat sneller en je spieren spannen zich aan. Op die manier kun je optimaal reageren op het 'gevaar'. Als het gevaar op korte termijn nog niet geweken is, maakt je lichaam ook nog cortisol aan, een ander stresshormoon dat je 'paraat' houdt.

De effecten zijn normaal gesproken van korte duur, waarna je lichaam even de tijd nodig heeft om zich te herstellen. Als de stress te lang aanhoudt, kun je overspannen raken of een burn-out krijgen.

OORZAKEN VAN STRESS

Veel verschillende situaties kunnen stress veroorzaken. Een hoge werkdruk is een vrij bekend voorbeeld, maar ook ziekte of overlijden van een naaste kan voor veel stress zorgen. Toch is niet iedereen even gevoelig voor stress. Dit heeft te maken met de balans tussen de draagkracht die je hebt en de draaglast die je te verduren krijgt. Als je een hoge draagkracht hebt, kun je meer of grotere stressvolle situaties aan dan iemand die een lage draagkracht heeft.

SYMPTOMEN VAN STRESS

Wanneer een stressvolle situatie te lang duurt of meerdere stressvolle situaties elkaar te snel opvolgen, heeft je lichaam geen tijd om zich te herstellen. De stress stapelt zich dan op totdat het te veel wordt.

De symptomen van stress zijn onder te verdelen in vier verschillende soorten: lichamelijke klachten, psychische klachten, gedragsymptomen en gedachtensymptomen.

STRESS VERMINDEREN MET SPORTEN

Sporten betekent voor veel mensen behalve inspanning ook ontspanning. Door middel van sport en hanteren van juiste ademhaling kan stress worden verminderd.

IEDERE LEEFTIJD HEFT DUS ZIJN EIGEN SPECIFIEKE DIDACTISCHE OPGAVE EN ONTWIKKELING

- Het uithoudingsvermogen trainen bij kleuters dient op vrijwillige basis te gebeuren, bv. duurmethode af a-lactische interval (extensieve interval)

- Schoolkinderen beter geen 800m. laten hardlopen (=lactaat) maar beter bv. 3000m. met een eindsprintje. (bij de duurmethode is niet de afstand maar vooral de tempowisselingen de beperkende factor)

- Pré-pubertijd => Verbetering coördinatie en uitbreiding bewegingservaring.

- Pubertijd => Conditionele vermogen (coördinatie en conditie parallel ontwikkelen)

=> Vooral in het begin van deze periode zien we ook een toename van het anaerobe vermogen (door o.a. meer testosteron) en een toename van de anaerobe capaciteit. Dus voorbereidende trainingen voor de echte trainingen hiervan op het einde van de adolescentie



Fitterleven.nu is een praktijk voor Leefstijl coaching in Emmen, opgericht door Hillie Hofma. Haar missie is ondersteuning en begeleiding bieden aan cliënten bij het ontwikkelen van een gezonde(re) leefstijl om fit te worden en fit te blijven

Wat doet een leefstijlcoach?

Een leefstijlcoach helpt cliënten gezonde keuzes te maken met betrekking tot leefstijlfactoren zoals bewegen, voeding, slapen en ontspanning. In de coaching gaat het om het komen tot een succesvolle en duurzame verandering met betrekking tot iemands leefstijl. Op internet is hier van alles over te vinden. Wat is waar? Wat past bij jou? Lukt het dan niet om die (ongezonde) gewoontes te veranderen? Waarom niet? Leefstijlverandering gaat vaak over preventie van ziektes. Anders dan in de reguliere gezondheidszorg neemt de cliënt zelf de regie over zijn gezondheid en voorkomt of vermindert zo zijn klachten. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat 95% van alle ziektes gerelateerd is aan leefstijl.

Persoonlijke begeleiding

Fitterleven.nu biedt persoonlijke begeleiding van cliënten, die ondersteuning vragen bij het veranderen van hun leefstijl. Ben jij in balans? Heb je genoeg energie om de dingen te doen die je wilt doen en die je moet doen? Hoe blijf je fit? Eet je gezond en beweeg je genoeg? Kortom: heb jij een gezonde leefstijl? Weet jij de normen voor gezond gedrag?

Een voorbeeld: Een gewichtsverlies van 5-10 % zorgt vaak al voor een lager cholesterol en een forse afname van de kans op hart- en vaatziekten.

Ziekteverzuim terugdringen

Fitterleven.nu biedt bedrijven de mogelijkheid het ziekteverzuim onder werknemers te reduceren. Mensen met een gezonde leefstijl zijn productiever, gelukkiger, minder vaak ziek en herstellen sneller. Hoe hoog is het ziekteverzuim in je bedrijf? Is er een bedrijfscultuur waarin een gezonde leefstijl de norm is? Wat zijn belemmeringen en waar liggen de kansen? Met de ondersteuning van een leefstijlcoach is het mogelijk antwoorden te vinden op deze vragen en acties te ondernemen. Informeer naar de mogelijkheden!

Diabetes

Fitterleven.nu biedt begeleiding van cliënten waarbij diabetes type 2 dreigt te ontstaan of inmiddels is vastgesteld. De invloed van een gezonde leefstijl op diabetes is groot. In Nederland heeft inmiddels 7 % van de bevolking diabetes type 2. Met een gezonde leefstijl is te voorkomen (tot 90%) dat iemand diabetes type 2 ontwikkelt en medicijnen moet gaan slikken. Vooral de combinatie van regelmatig bewegen en gezond eten heeft blijvend effect op je gezondheid. Binnen een paar weken heb je vaak al veel meer energie. Het is heel goed mogelijk dat je met behulp van een leefstijlcoach minder, of zelfs geen, medicijnen hoeft te slikken. Natuurlijk zal er altijd overleg met je behandelbaar plaatsvinden.

Voor meer informatie:
Hillie Hofma, leefstijlcoach Fitterleven.nu
Info@fitterleven.nu
www.fitterleven.nu



EMMENS
Uitzendbureau b.v.

**GEWOON
GOED
WARK**

 Groen  Loonwerk  Landbouw
 Grond- Weg- en Waterbouw

telefoon (0592) 461 463

www.emmensuitzendbureau.nl

Doe mee met Voel je goed!

Wil je ook gezonder eten en meer bewegen? Dan is de cursus Voel je goed! precies iets voor jou!


Na de zomervakantie starten we met een cursus."

Het Taalpunt Emmen is voor iedereen die graag beter wil leren lezen en schrijven, maar kan ook helpen als je moeite hebt om de weg te vinden op internet.

Misschien vind je het wel moeilijk om de etiketten te lezen van je boodschappen. En wil je meer weten over gezonde voeding. Dan kun je meedoen aan de cursus "Voel Je Goed".

Wil je meer weten?

Neem contact op met Caroline Habing.

 06-25188961

 c.habing@bibliotheekemmen.nl



**Taal voor
het Leven**





Word ook flex!

WORDT NU LID & SPORT ALL-IN! MEESTE AANBOD

Voor meer sportplezier, kijk op flexhealthclub.nl

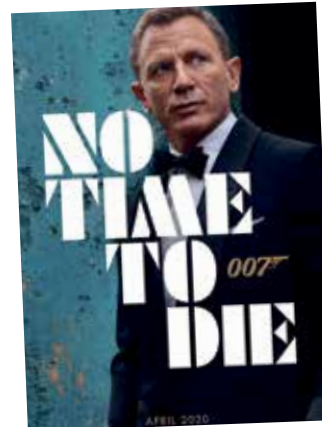
ALL IN:

**FITNESS
BEGELEIDING**

**GROEPSLESSEN
VECHTSporten**

**CROSSBOX
BOOTCAMP**

**SAUNA
KOFFIE & THEE**



KIJK JE OGEN UIT BIJ KINEPOLIS EMMEN

Kinepolis Emmen - Westeind 70 | info & tickets: kinepolis.nl/

POWERLIFTING IN HET ALGEMEEN

Wat is het verschil tussen powerlifting en bodybuilding? In de wereld van krachttraining domineren twee trainingsmethoden: powerlifting en bodybuilding. Beide trainingsmethoden lijken veel op elkaar maar zijn toch verschillend. In bepaalde opzichten staan ze zelfs lijnrecht tegenover elkaar. Wat is het verschil tussen powerlifting en bodybuilding?

VERSCHILLEN IN TRAININGSVARIABLEN

In het schema hieronder is het verschil te zien tussen de trainingsvariabelen van powerlifting bodybuilding.

	POWERLIFTERS	BODYBUILDERS
AANTAL HERHALINGEN	LAAG	HOOG
AANTAL SETS	LAAG	HOOG
VOLUME	LAAG	HOOG
RUST TUSSEN SETS	LANG 3-4 MIN	KORT 1-2 MIN
GEWICHTEN	ZWAAR	GEMIDDELD TOT ZWAAR
SNELHEID	SNEL MET MOMENTEN	LANGZAAM EN GECONTROLEERD
OEFENINGEN	COMPOUND	COMPOUND EN ISOLATIE

POWERLIFTERS

Voor powerlifters zijn de bench press, squat en deadlift heilig. Het zijn de drie oefeningen waar het om gaat. Het doel van een powerlifter is om deze oefeningen met een zo zwaar mogelijk gewicht te volbrengen. De training bestaat uit weinig herhalingen en een laag volume. De rust tussen de sets is langer zodat het lichaam meer tijd heeft om de kracht te herstellen. Een powerlifter maakt gebruik van momentum. Dit zorgt ervoor dat er meer gewicht gebruikt kan worden bij een oefening. De training van een powerlifter bestaat voornamelijk uit full body workout. Een powerlifter traint niet voor het visuele aspect van de spieren maar om veel gewicht te kunnen gebruiken is een sterk lichaam nodig. Dit is vaak te zien aan de grote nek, bil- en beenspieren, onderarmen en meestal ook de buik.

DE SQUAT TECHNIEK IN 8 STAPPEN UITGELEGD:

1. Neem de halterstang die in het Squat rack net onder nekhoogte klaarligt iets buiten schouderbreedte vast en duik eronder.
2. Maak je borst groot en duw je schouderbladen naar elkaar toe zodat je bovenrug een stevig geheel vormt.
3. Laat de barbell op je trapezius (nekspier) rusten (NIET op je nek!) en til de barbell uit het rek. Als je barbell op de juiste hoogte ligt hoeft je hiervoor niet op je tenen te gaan staan.
4. Zet één stap naar achter en plaats je voeten gelijk op schouderbreedte of een stuk(je) daarbuiten. Sommigen gaan tot tweemaal schouderbreedte.
5. Richt je voeten ook lichtjes (zo'n 30°) naar buiten toe of wat er voor jou comfortabel voelt.
6. Hou je rug mooi recht, je nek neutraal en span je korsetspiers (waaronder je buikspieren) op en ga vervolgens rustig omlaag in een hurkpositie.

7. Zorg dat je bovenbenen minstens parallel zijn met de grond alvorens terug opwaarts naar de beginpositie te gaan en zorg dat doorheen de beweging jouw knieën altijd in dezelfde richting naar buiten wijzen als je voeten.

8. Hou doorheen de beweging je bovenlichaam ook zo verticaal mogelijk en ga niet te ver vooroverbuigen, want dat plaatst onnodige druk op je onderrug. Over strek je knieën ook niet in de startpositie of bovenaan de beweging.

DE BENCH PRESS TECHNIEK IN 6 STAPPEN UITGELEGD:

1. Voetplaatsing, probeer je voeten zo ver mogelijk naar je kont toe te brengen, terwijl je ze toch plat op de grond houdt. Afhankelijk van je lengte en lichaamstype zal dit er voor iedereen een beetje anders uitzien. Het punt is echter om je voeten stevig in de grond te planten, zodat je door je hele lichaam energie uit de grond kunt halen.

2. Ga loodrecht met je kin onder de barbell liggen. Probeer nu je schouderbladen aan te spannen, doe alsof je potlood een potlood knijpt tussen je schouderbladen. De rugplaatsing op de bank ligt echt aan jouw lichaamsbouw net als je voetplaatsing, dus probeer jezelf een beetje te verplaatsen. In principe moet je de zijkanten van de bench press niet raken tijdens het bankdrukken.

3. Buig je rug licht voordat je de barbell gaat grijpen. Het lichtelijk buigen van je onderrug zal je helpen om een strakke en rechte ruggengraat te maken waardoor je rug beschermd blijft terwijl je aan het bankdrukken bent.

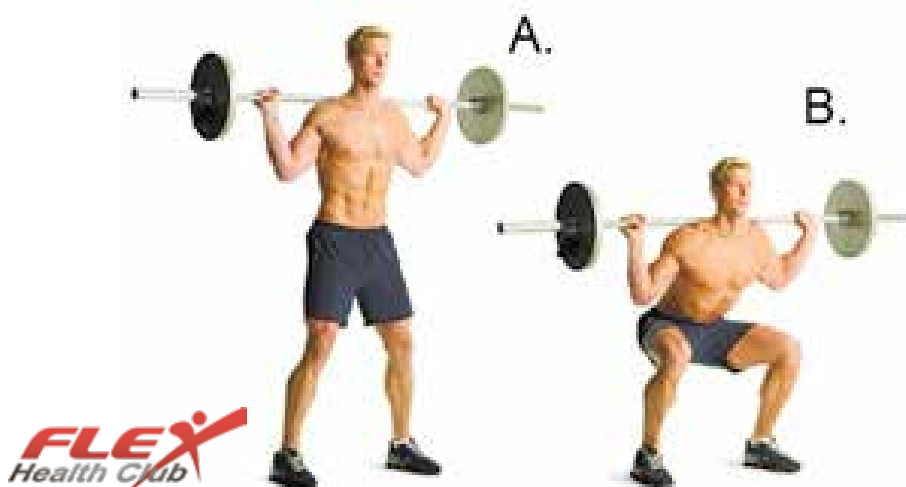
4. Pak de bar stevig vast. Knijp zo hard als je kan! Houd de bar zo ver mogelijk in je handpalmen vast. Als de balk te hoog in je hand zit, of zelfs in je vingers, gaat je pols naar achteren buigen.

De breedte van je grip hangt af van jouw lichaamstype en je doelen. Mensen met langere armen zullen een bredere grip moeten hebben, als je meer wilt bankdrukken is een bredere grip ook voor de meeste beter. Degenen met kortere armen hebben een smallere grip nodig.

Probeer je ellebogen niet evenwijdig met de barbell te laten lopen, dit kan dikke schouderblessures veroorzaken.

5. Focus en haal diep adem, laat je gym partner de bar afhalen. Als je geen partner hebt om je te helpen, kan je het ook zelf doen wees dan wel voorzichtig. Adem uit.

6. Voordat je de bar laat zakken, moet je nog eens diep adem halen. Houd die adem vast en gebruik het om je buikwand te verstevigen. Tijdens het zakken en het duwen moet je proberen te buigen in een omgekeerde U vorm. Hierdoor worden automatisch je lats





aangespannen en voorkom je een schouderblessure. Houd je adem in tot je je borst raakt, pauzeer een halve seconde, druk daarna met al je kracht de bar naar boven met een geconcentreerde beweging. Probeer de bar niet 90 graden te duwen maar 75-80 graden.

DE DEADLIFT TECHNIEK IN 10 STAPPEN UITGELEGD:

1. Zorg dat eventuele schijven op de stang goed vergrendeld zijn.
2. Ga vlak voor de barbell staan met de voeten tussen heup en schouderbreedte.
3. Zak door de knieën en pak de barbell vast met de handen iets breder dan schouderbreedte. Voor een goede grip kan het handig zijn om de stang met één hand met de palm naar voren vast te houden en de andere hand met de palm naar achteren. Bij zwaardere gewichten kunnen pols straps aan te raden zijn.
4. Zorg dat de knieën in dezelfde richting wijzen als de voeten.
5. Zorg voor een natuurlijke kromming van de rug. Maak deze dus niet bol, maar ook niet overdreven hol. Help jezelf hierbij door niet krampachtig voor je te blijven kijken (snel te hol), en ook niet recht naar beneden naar de halter te kijken (snel te bol). Kies een punt schuin voor je op de vloer.

6. Span je buik en billen aan als een natuurlijke weightlifting belt om zo de rug te beschermen.
7. Duw je hielen krachtig in de vloer om jezelf omhoog te brengen. Laat de halter hierbij zo dicht mogelijk langs de schenen gaan.
8. Ga door tot de benen bijna gestrekt zijn en de rug met de natuurlijke curve rechtop staat. Zoals wanneer je normaal rechtop staat dus. Trek deze niet te ver door en maak dus geen overdreven kromming in de rug aan het einde van de beweging (geen hyperextensie dus).
9. Duw je billen iets naar achteren om ruimte te maken voor de stang en zak gecontroleerd door de knieën. Laat de romp op een natuurlijke manier mee naar voren komen om zo de stang weer omlaag te brengen tot vlak boven de vloer. Behoud hierbij de natuurlijke kromming in de rug en voorkom dat deze bol gaat staan. Dit doe je onder andere door met de billen ver genoeg omlaag te zakken.
10. Herhaal.



Dit is een voorbeeld van een powerlift schema verdeeld over de week, dit is een overload schema waardoor je elke training met een hoger gewicht gaat werken.

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3
MAANDAG SHOULDER PRESS	5 X 65% 5 X 70% >5 X 75%	3 X 70% 3 X 80% >3 X 90%	5 X 75% 3 X 85% >1 X 95%
DINSDAG DEADLIFT	5 X 65% 5 X 70% >5 X 75%	3 X 70% 3 X 80% >3 X 90%	5 X 75% 3 X 85% >1 X 95%
DONDERDAG BENCH PRESS	5 X 65% 5 X 70% >5 X 75%	3 X 70% 3 X 80% >3 X 90%	5 X 75% 3 X 85% >1 X 95%
VRIJDAG SQUAT	5 X 65% 5 X 70% >5 X 75%	3 X 70% 3 X 80% >3 X 90%	5 X 75% 3 X 85% >1 X 95%

5 TIPS OM PIJN BIJ GEWRICHTSKLACHTEN EN ARTROSE TE VERMINDEREN

Gewrichtsklachten en artrose kunnen heel vervelende klachten geven. Bij artrose gaat het kraakbeen in het gewricht achteruit. Het is een vorm van reuma. Doordat het kraakbeen zachter, dunner en brokkelig wordt, ontstaan er veranderingen in het bot onder het kraakbeen. Dit kan voor veel pijn zorgen. Daarnaast kunnen de omliggende zenuwen verzwakken of gaan ontsteken. Artrose is niet geheel te voorkomen. Soms heb je gewoon dikke pech! Toch zijn er wel een aantal factoren die de symptomen en klachten van artrose kunnen verminderen. Wij hebben er 5 voor je op een rij gezet:

1. LEEFSTIJL

Als je last hebt van overgewicht en daarnaast ook last hebt van artrose of gewrichtsproblemen, dan is het eerste advies vaak om af te vallen. Wanneer je een gezond lichaamsgewicht hebt, zal het gewicht minder op je aangedane gewrichten drukken.

2. BEWEGING

Het klinkt in eerste instantie misschien niet als vanzelfsprekend, maar lichaamsbeweging kan bijdragen aan het verminderen van pijn in de gewrichten en pijn door artrose. Door regelmatig matig-intensief te bewegen worden de spieren rondom de gewrichten sterker en treden er minder snel ontstekingen op. Omdat bewegen bij artrose en gewrichtsklachten vaak pijn doet, is het belangrijk dat je de oefeningen op de juiste manier doet.

3. MEDICIJNEN

Medicijnen kunnen helpen bij het verminderen van de pijn bij artrose en gewrichtsklachten. Veelgebruikte medicijnen zijn pijnstillers zoals paracetamol en diclofenac. Sommige pijnstillers hebben naast de pijnstillende werking ook een ontstekingsremmende werking.

4. VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Naast medicijnen zijn er ook bepaalde voedingssupplementen die soms een pijnstillende werking hebben bij artrose of gewrichtsklachten. Voedingssupplementen hebben geen bewezen werking op artrose, maar bij sommige mensen vermindert het wel degelijk de pijn.

5. COMPLEMENTAIRE BEHANDELINGEN

Een ander woord voor 'complementaire behandeling' is 'alternatieve behandeling'. Dit is vaak een aanvullende behandeling op de reguliere behandeling. Voorbeelden van alternatieve behandelingen zijn: Acupunctuur, homeopathie, kruiden, planten en kruidenmiddelen.

Björn Stricker Fysio

'uw lichaam, mijn zorg'



WEER HELEMAAL TOP FIT!

FYSIOTHERAPIE EN SPORT

- Persoonlijk behandelplan
- Vaste Fysiotherapeut
- Voorlichting en preventief advies
- Herstel van lichamelijke klachten

Björn Stricker Fysio
Weedingerstraat 45
7815 SC Emmen
☎ 06-835 545 95
f BStrickerFysio

WWW.BJORNSTRICKERFYSIO.NL

DE IEME

natuurvoeding

Staat voor:

Regionaal

biologisch

NATUUR
VLEES

KWALITEIT

DEMETER

ELKE DAG
VERS BROOD

Compleet
assortiment

VEGANISTISCH

GLUTENVRIJE
ARTIKELEN

KENNIS

VERSE
SEIZOENS
GROENTE
& FRUIT

Met een gezonde groet van "Team de Ieme"!

Hoofdstraat 61A | Borger | Tel. 0599-236124



Supporter van Sport

Als Supporter van Sport vindt Univé sporten en bewegen belangrijk. Daarom is Univé via de winkels en kantoren jaarlijks partner van meer dan 300 lokale, regionale en landelijke sportevenementen en -initiatieven. We laten je zien wat er in het hart van de sportsamenleving gebeurt. Van topsport tot breedtesport, van verenigingen tot evenementen. Univé biedt een relevante bijdrage en is op die manier altijd dichtbij, betrokken en persoonlijk.

Volg Supporter van Sport op social media (Facebook, Twitter en Instagram) en word zelf ook 'Supporter van Sport'.



#supportervansport

een initiatief van **univé**

HET TRAININGSSCHEMA



Een ieder die ooit een beetje fitnesscentrum heeft bezocht kent wel het fenomeen trainingsschema. Een goede instructeur kan de klant bedienen met een persoonlijk, op maat gemaakt programma dat is afgestemd op de wensen, doelstellingen en persoonlijke omstandigheden van de klant. De vraag voor velen blijft evenwel altijd wat nu eigenlijk een goed schema is. Er is ook een publiek dat het internet raadpleegt en daar kant en klare schema's vandaan haalt en er zijn er die zelf hun ding doen en zelfstandig, zonder enige vorm van hulp of assistentie aan de slag gaan. Je kijkt een beetje om je heen hoe anderen het doen, leest wat informatie op de toestellen en klaar. Hoe moeilijk kan het zijn?

De waarde van een goed trainingsschema, opgesteld door een deskundige trainer is gelegen in de filosofie achter je print, sleutel of pasje waarop je activiteiten staan opgesomd. Daar schuilt ook het gevaar van internet, of het volgen van een enthousiaste medesporter van wie je vindt dat die wel voldoet aan jouw eigen ideaalbeeld. Als die persoon er zo uitziet, moet deze toch ook wel verstand van zaken hebben luidt het credo. Niet per definitie een correcte veronderstelling. De val is dat het allemaal zo gemakkelijk lijkt en het aanbod van quasi goeroes enorm is. Een beetje interesse in en kennis van social media en moderne technologieën maken het mogelijk dat een nitwit na zelf enkele weken te hebben getraind zich succesvol als kwalitatief hoogwaardige personal trainer weet te profileren. Dat komt mede door een prachtig fysiologisch mechanisme waar ons lichaam zich van bedient: fysiologische adaptatie, het vermogen zich aan te passen.

Een deel van het antwoord op de vraag wat een goed schema is ligt hierin dan ook besloten. Feitelijk maakt het, voor de korte termijn, niet zo heel veel uit wat je doet, zolang je lichaam er maar niet aan gewend is. Klinkt raar, maar let maar op als het voorjaar weer begint. Je werkt een dag in de tuin en staat de volgende dag stijf van de spierpijn. Deze blijft uit wanneer je maar vaak en lang genoeg je tuinarbeid herhaalt. Het lichaam past zich aan de ongewone activiteit aan en wapent zich voor een volgende dosis werk. Met training is dat niet anders. Je hoort het zo vaak wanneer mensen met een bewonderende blik vertellen dat je zo'n goed schema hebt gegeven, ze hebben spierpijn. Een mindere fitnessstrainer zadelt niet zelden een nieuwkomer op met overweldigende spierpijn door ze te hard en te zwaar te laten werken in het begin. Dat is geen kunst, maar eerder een gebrek.

Opbouw is het toverwoord. In het begin, na een lay off periode of ingeval van een compleet nieuw schema hoeft je niet meteen voluit te gaan en een maximale workload te leveren. Later zul je meer moeten investeren. Gebruik dat mechanisme. Besef ook dat belastbaarheid en herstel kernbegrippen zijn. Beginners, gekwetsten en ouderen hebben een andere arbeid – rust ratio nodig dan doorgewinterde topsporters. Schat ook je eigen positie goed in. Wanneer je als 18 jarige na een jaar goed progressie hebt geboekt en je besluit om 7 dagen zware krachttraining te gaan verrichten, kwalificeert dat je nog niet als topsporter. Besef dat je lichaam zwemt in de hormonen en je herstel en belastbaarheid veel toelaten, ook foute training en overbelasting. Maar



wanneer je dat doorlopend blijft doen krijg je als vanzelf ergens, wellicht pas na jaren, de rekening gepresenteerd. Dikwijls is minder juist meer. Een goede trainer en een goed schema kunnen daarbij van grote waarde zijn.

Nog een kernbegrip is intensiteit. Het intensiteitsniveau kan in je schema besloten zijn, maar je moet dit wel kunnen lezen of aangereikt krijgen. Vaak zie je hele groepen jeugdigen samen hun krachttraining doen. Om en om een setje, oefening voor oefening. Uren zijn ze bezig, onderwijl druk kletsend en filosoferend, smartphone erbij, elkaar filmend. Zo kom je wel tot een setje in 10 a 12 minuten. De benodigde intensiteit om echt stappen te maken ontbreekt. Die oudere, stevige dame op de hometrainer zou niet gezellig met de buurvrouw moeten praten en ondertussen langzaam peddelend de pedalen bewegen. Maar iets harder met iets meer weerstand en dat van week tot week verder uitbouwen. Kortom, al heb je een goed schema dan nog kunnen er legio fouten worden gemaakt bij de uitvoering. Hoe je de oefeningen technisch goed uitvoert, ligt ook besloten in een schema waarin je door een deskundige trainer wordt begeleid.

Een goed en volledig schema omvat de volgende componenten om zo compleet en volwaardig mogelijk te zijn: algemene

warming up, specifieke warming up, oefeningen voor uithoudingsvermogen, kracht, flexibiliteit en coördinatie alsmede mentale betrokkenheid en een cooling down. Bij het samenstellen van een adequaat trainingsschema zijn o.a. onderstaande elementen belangrijk: doelstelling, fysieke gesteldheid, belastbaarheid, trainingservaring, frequentie, volume, tijdsduur per eenheid, intensiteit, lichaamssamenstelling en type, beschikbare tijd en benodigde tijdsinvestering, interval arbeid – rust, herstelcapaciteit en mentale gesteldheid. Dan hebben we het nog niet eens over het belang van voeding. Het moge duidelijk zijn dat het integreren en in balans brengen van al deze elementen teneinde tot een optimum te komen een kunst op zich is. Waarbij we ook nog eens te maken hebben met een langere termijnplanning. Een volgende keer zal ik iets dieper op de materie ingaan en praktische voorbeelden geven. Voor nu, veel succes!

GRANDO

KEUKENS & BAD

Betaalbaar keuken- en baddesign.

Grando Emmen

Cornelis Houtmanstraat 41, tel. 0591-646 700, grando.nl



- Nieuwbouw
- Verbouw
- Onderhoud

Garant voor kwaliteit
en duurzaamheid!

Voor een vrijblijvende offerte, mail naar:
vanommenbouwenmontage@outlook.com



Contact Kees Schadenberg Hoofdtrainer
Telefoon: 06-18901301

Locatie Gymlokaal Oosterstraat 58
7822 HG Emmen

Openingstijden Dinsdag en vrijdag van 19.30 t/m 21.00
Parkinsonboksen vrijdag van 18.00 t/m 19.00



Boksen met Parkinson

Heb je Parkinson en wil je op een sportieve manier
werken aan je uithoudingsvermogen, coördinatie
en reactievermogen en leren boksen?

E-mail: parkinsonboksen@gmail.com



Intertoys Emmen

**Bij ons kunt u
veilig winkelen!**



Intertoys

Derksstraat 9
7811 AJ Emmen
T 088 334 3503
FB Intertoys Emmen



Heeft u last van lichamelijke
of psychische klachten?

Wilt u leren omgaan met emoties
of ernstige ziekten?



Leny Exel
de Gasthuislanden 14
7761 WE Schoonebeek
Tel.: +31 (6) 123 58 608

www.lenyexel.nl
info@lenyexel.nl

HET G-VOETBALTEAM VAN FC EMMEN

Vanaf het seizoen 2019 – 2020 beschikt FC Emmen niet over een, maar over twee teams die namens de Drentse profclub in de eredivisie mogen uitkomen. Het tweede team dat FC Emmen mag vertegenwoordigen op het hoogste niveau van Nederland is het FC Emmen G-voetbalteam. Het G-voetbalteam komt dit seizoen uit in de Bijzondere Eredivisie.



BIJZONDERE EREDIVISIE

De Bijzondere Eredivisie is een competitie op Eredivisie niveau voor voetballers van 10 tot 18 jaar met een handicap. FC Emmen is één van de tien profclubs die deelneemt aan de Bijzondere Eredivisie. Tijdens de competitie, die verder bestaat uit; ADO Den Haag, Ajax, De Graafschap, FC Groningen, sc Heerenveen, Heracles Almelo, Excelsior, VVV-Venlo en FC Utrecht, worden meerdere wedstrijden op één dag gespeeld.

EEN PODIUM CREËREN VOOR G-VOETBALLERS

Met het G-voetbalteam wil FC Emmen een podium creëren voor G-spelers met ambitie. Ondanks dat iemand een beperking heeft, wil FC Emmen laten zien dat het mogelijk is om op hoog niveau te voetballen. Daarmee vergroot FC Emmen tegelijkertijd de zichtbaarheid van kinderen met een handicap in de regio en wordt een positieve beeldvorming bevorderd. Hiermee geeft FC Emmen het G-voetbal een mooie impuls en wordt sportparticipatie onder kinderen met een handicap gestimuleerd. Want sport versterkt je gezondheid, zelfredzaamheid en zelfvertrouwen. En door samen te sporten leer je vriendjes en vriendinnetjes kennen.

SAMENWERKING MET SUPPORTERSVERENIGING ROOD-WIT

De supportersvereniging van FC Emmen, SV Rood-Wit, zet ook op maatschappelijk gebied haar beste beentje voor. Er werd dan ook niet lang getwijfeld of men vanuit SV Rood-Wit iets kon betekenen voor het G-voetbalteam van FC Emmen.

Terwijl er voor de Bijzondere Eredivisie speelronde in Emmen al rood-witte streamers werden gedoneerd voor de opkomst van de G-voetbalteams vanuit SV Rood-Wit, zo mochten Eric van Oosterhout (voorzitter van Stichting Naoberschap United en burgemeester van de gemeente Emmen) en Ruben Willems (G-voetballer bij FC Emmen) na de thuiswedstrijd tegen Heracles Almelo (1-0 winst) een cheque van €405,00 in ontvangst nemen voor het G-voetbalteam van FC Emmen.

Het G-voetbalteam en Stichting Naoberschap United, de maatschappelijke stichting van FC Emmen, wil via deze weg SV Rood-Wit nogmaals bedanken voor de betrokkenheid bij het G-voetbalteam.



JEUGD HEEFT EN IS ONZE TOEKOMST



E&O is een echte traditionele vereniging met veel vrijwilligers en leden en heeft een rijke historie. E&O ziet het als een uitdaging om een sterke jeugdopleiding neer te zetten. E&O is toegankelijk voor iedereen.

Voor de F-, E-, en D-jeugd is er een speelwijze ontwikkeld, die de basis legt voor een betere ontwikkeling van de kinderen én aansluit bij de handbalvisie van nu. Door deze speelwijze wordt de sport kindvriendelijker, aantrekkelijker en het allerbelangrijkste: nog leuker!

Bij de F-jeugd speel je tijdens een toernooi op een klein veld, met een klein doel en een zachte bal, maat 0. Op een toernooi speel je altijd een paar wedstrijden en mag je laten zien wat je nog meer kunt op het spellencircuit. Het belangrijkste is natuurlijk dat je lekker kunt spelen met kinderen van jouw leeftijd.

Bij de E-jeugd mag je op een groot veld spelen. Het doel wordt nog wel iets kleiner gemaakt met de doelverkleiner. De bal is nu hard, maat 0. Bij de E-jeugd leer je vooral hoe je vrij kunt lopen en hoe je de bal kunt veroveren.

Bij de D-jeugd speel je op een groot veld en ook met een groot doel. De bal is iets groter dan bij de F- en E-jeugd, namelijk maat 1 (hard).

INTERESSE IN HANDBAL?

Meer info via info@eenohandbal.nl



MET STEUN VAN SUPPORTERS (-VERENIGING) EEN BLIJVERTJE IN DE EREDIVISIE WORDEN

Sinds het Eredivisieschap van FC Emmen is vrijwel niets hetzelfde meer voor de Supportersvereniging Rood-Wit. Het debuut (en vervolg) in de hoogste voetbaldivisie van NL heeft gezorgd voor een vol stadion en maximale inzet van vrijwilligers. Tegelijkertijd heeft er daarmee een flinke impuls voor de horeca, merchandise, sfeer en uitwedstrijden plaatsgevonden. Alles georganiseerd door enthousiaste supporters voor supporters!



AWAYDAYS

De georganiseerde busreizen naar uitwedstrijden (awaydays) vindt ook (naast Brigata Fanatico) plaats door de supportersvereniging. Onder het genot van een drankje, gezelligheid van mede-supporters en comfort van de bus reizen we naar de uitwedstrijden van FC Emmen. Uiteraard spelen aanvangstijdstip, afstand en de tegenstander een rol van betekenis, maar het aantal meereizende supporters is enorm gegroeid. FC Emmen behoort inmiddels dan ook tot de middenmoot qua. uit-supporters.

NOABERSCHAP, G-ELFTAL EN STICHTING JOËLLE'S HELPING HAND

Ook op maatschappelijk vlak draagt de supportersvereniging haar steentje bij. Samen met andere bedrijven en organisaties worden projecten en initiatieven waarbij de medemens centraal staat ondersteund. Zowel de samenwerking met Naoberschap voor eenzame ouderen als bijvoorbeeld het ondersteunen van gezinnen die een financieel vangnet nodig hebben voor hun zieke kind behoren tot de projecten die de supportersvereniging van harte ondersteund.

VOLLE DUG OUT EN RIJEN VOOR DE KIOSKEN

De horeca in het stadion is uniek. De supportersvereniging verzorgt de catering. In de Eredivisie zijn er geen andere clubs die dit ook zo georganiseerd hebben. Daarmee is sprake van een unieke situatie en dit geeft de gelegenheid om meer van betekenis te kunnen zijn voor supporters.

Doit is de supportersvereniging gestart met 15 vrijwilligers voor de horeca en is nu doorgegroeid naar ruim 100 vrijwilligers. Elke wedstrijd is het stadion uitverkocht en dat resulteert in een volle Dug-Out en rijen voor de kiosken. Ook hebben de afgelopen jaren diverse renovaties en uitbreidingen plaatsgevonden van de kiosken, Dug-Out en muntverkooppunten. Regelmatig is er live-muziek tijdens en na de wedstrijd. De horeca is inmiddels dan ook een bedrijf waarin veel uren gaan zitten, maar de waardering van supporters voor een goede catering is groot.



COLOFON

Deze krant een uitgave van: **Adexo Media** | Emmen | T 0591 72 41 41
E info@adexomedia.nl | www.adexomedia.nl

Realisatie & Advertentie: **Mediapalet bv** | Heerenveen | T 0513 74 50 20
www.mediapalet.nl | Opmaak: Rizzo Schouten

An advertisement for 'KroeseWevers Ontcijfert'. It features a smiling man in a light blue shirt and dark suspenders. To his right are several 3D Euro coins and a blue arrow pointing upwards. Below the man is a red box with white text: 'KroeseWevers Ontcijfert'. Underneath that, in smaller white text: 'We adviseren ondernemers op het gebied van accountancy, belastingadvies en aanverwante financiële vraagstukken.' At the bottom left of the red box is the website 'kroesewevers.nl'. At the bottom right, the company name 'KROESE WEVERS' is written in white on a dark blue background, with 'ontcijfert' in a smaller font next to it.

Van Overbeek Support VOF

Budgetbeheer,
Budget coaching,
Training & voorlichting.



Waanderweg 26 • 7812 HZ te Emmen*
T (0591) 208900 • andre@vanoverbeeksupport.nl

www.vanoverbeeksupport.nl

Icecream
SHAKES
Drinks

CAFETARIA

Jilly's

LUNCHROOM

frites
SNACKS
Sandwich

Openingstijden

Maandag	Seizoensgebonden
Dinsdag	14.00 - 20.00
Woensdag	11.30 - 20.00
Donderdag	11.30 - 20.00
Vrijdag	11.30 - 20.30
Zaterdag	11.30 - 20.30
Zondag	14.00 - 20.30

Jilly's Rietlanden
Valkenveld 117, Emmen
0591 230 005

www.cafetariajillys.nl

IZMIR GRILL



DÖNER KEBAB
TURKSE PIZZA
SHOARMA
DÜRÜM



DINSDAG
BARGER-COMPASCUUM

WOENSDAG
GRAMSBERGEN / NAAST HET ZWEMBAD

DONDERDAG
WINKELCENTRUM NIEUW AMSTERDAM

VRJDAG
MARKT EMMEN 8:00 T/M 14:00
WINKELCENTRUM ANGELSLO 14:30 T/M 19:00
WINKELCENTRUM DE RIETLANDEN 14:30 T/M 19:00



ZATERDAG
MARKT EMMER-COMPASCUUM
MARKT KLAZIENAVEEN

T 06 52301672 · EMMEN
WWW.IZMIR-GRILL.NL

Waar kwaliteit en gezelligheid voorop staat!!

Sandra's
haarstudio

Boslaan 131
7823 TV Emmen
06-46611813

Alleen op afspraak.
www.sandrashaarstudio.nl



Schwarzkopf
Professional HairCare for you.



Veen & Veste

B e w i n d e n B u d g e t

Emmer-Compascuum | Coevorden | Emmen
Klazienaveen | Veenoord / Nieuw-Amsterdam

www.veenenveste.nl



Veen & Veste

N o t a r i s s e n

Emmer-Compascuum | Coevorden | Emmen
Klazienaveen | Veenoord / Nieuw-Amsterdam

www.veenenveste.nl