

Smile Sport Nieuwsbrief

Smile voor een goede gezondheid!!!

Lachen heeft niet alleen een gunstig effect op je psyche, tijdens een lachbui gebeurt er van alles in je lichaam:

- * Je ademt sneller in en uit.
- * Je spieren spannen aan.
- * Je polsslag neemt toe.
- * Er komt adrenaline vrij.
- * Je longcapaciteit neemt toe.
- * Er stroomt meer zuurstof door je lichaam, waardoor je je prettiger voelt.
- * Pijn vermindert.
- * Je immuunsysteem wordt sterker.
- * Je hart slaat krachtiger.
- * Je spijsvertering wordt gestimuleerd.
- * Je ogen gaan glanzen.
- * Je krijgt een gezonde blos.

Probeer Pilates en/of Poweryoga!!

Yoga bestaat uit een combinatie van lichaams oefeningen en wat je zou kunnen noemen mentale oefeningen. Je leert waar je grenzen liggen en hoe je voorkomt dat je daar overheen gaat. Dat gaat niet alleen op voor je spieren, maar tevens voor je mentale grenzen. Meer controle over je lichaam gaat hand in hand met meer beheersing over je emoties.

De oefeningen bij Pilates zijn zonder uitzondering rustig. Dat wil zeggen dat je tijdens de les genoeg tijd hebt om aan de juiste uitvoering en houding te werken. Dat wil niet zeggen dat Pilates niet intensief is. In tegendeel! Je zult merken dat je juist heel intensief bezig bent, echter zonder dat je je spieren overbelast. Het resultaat hiervan is dat je bijna ongemerkt strakker in je vel komt te zitten en een betere conditie krijgt!

Begin het nieuwe seizoen knallend bij Smile Sport!!!

We zijn maar net begonnen met het nieuwe seizoen en hebben nu al volop ideeën, plannen en aanpassingen voor Smile Sport! Om maar wat te noemen: "Fysio-fitness" bij Smile. In de rechterkolom vindt u hier meer informatie over.

Zoals velen van jullie weten is de Powerpump op vrijdag van 19.00 tot 20.00 uur van het rooster geschrapt, helaas was hier te weinig animo voor. Wat we hiervoor in plaats gaan geven is de les Let's Dance!!! Dit is een dansmix van Hip Hop, Clip dance en Streetdance voor volwassenen. Natuurlijk willen wij alleen the best of the best dus zodra wij een geschikte kandidaat hebben gevonden zullen we meteen van start gaan!



Fridaynight Special

Vrijdag 28 September is het zo ver. Van 21.00 tot 22.15 uur is het Capoeira-night met live percussie verzorgd door o.a Daan en Kenneth!! Schrijf je snel in bij de bar/balie (max. 25 deelnemers)

Smile Sport nieuwtjes

Hou het in de gaten: Smile sport krijgt een nieuwe website!!



Smile Sport heeft Hyves!! Trefwoorden zijn Smile Sport en Kickfun. Hier kun je terecht voor vragen of opmerkingen.



Kickfun broeken van Afro Bahia te koop. Vraag naar de modellen bij de bar/balie.

Life Tips!!

Drink elke dag acht glazen water.

Vrolijk jezelf op door andere mensen op te vrolijken.

Begin elke dag met je favoriete muziek.

Wees betrouwbaar.

Waardeer ook kleine verbeteringen.

Zet de kraan uit als je je tanden poetst.

Besteed meer tijd aan wandelen dan tv kijken.

Als je met kinderen speelt, laat ze dan winnen!



Fysiotherapie

Rene Kwant:
Fysiotherapeut bij Smile

Hallo ik ben Rene Kwant, Fysiotherapeut en personal trainer. Ik houd praktijk in Noordwijk en sinds kort ook in Haarlem. Deze praktijk heet Fysio Ener-gy en zit aan de Florisstraat 7.

Op maandag en woensdag heb ik bij Smile Sport inloopspreekuur van 11.00-12.00 uur. U kunt bij mij terecht voor vragen over het lichaam en bewegen, wanneer nodig kunt u ook een afspraak voor fysiotherapie bij mij maken.

Fysio Ener-gy
Tel. 023-525 77 38
www.ener-gy.com

Bring a friend actie

Jij als member van Smile Sport kan iemand lid maken. Denk hierbij aan je vrienden, familie of kennissen. Bij ieder persoon die JIJ lid maakt, maak je kans op leuke prijzen! Hoe meer vrienden, kennissen of familieleden jij lid maakt des te groter de kans dat jij je prijs in de wacht zult slepen!

Hoe werkt het? Voor ieder persoon die jij lid hebt gemaakt vul jij het Bring a friend formulier in. Dit doen wij in de grabbelton. Eind oktober zullen wij de prijzen verloten. Dit zijn de prijzen waar je kans op maakt: 3e prijs is 3x een trekking voor een Joycam, 2e prijs is 2x een trekking voor 1

maand gratis trainen bij Smile en de eerste prijs is een **mountainbike t.w.v €300,00!!!** En om het allemaal nog aantrekkelijker te maken geven wij de nieuwe leden 100% korting op het inschrijfgeld! Dit scheelt hem/haar maar liefst **€37,50!**

Kop voor artikel op binnenpagina



Bijschrift bij afbeelding.

Dit artikel kan 150 tot 200 woorden bevatten.

Als u de nieuwsbrief gebruikt om uw bedrijf te presenteren, kunt u gebruik maken van inhoud uit ander marketingmateriaal, zoals persberichten en marktonderzoeken.

Als u met de nieuwsbrief de verkoop van uw producten of diensten wilt bevorderen, moet u er vooral voor zorgen dat de nieuwsbrief nuttig is voor de lezer.

U kunt bijvoorbeeld een artikel schrijven met allerlei nuttige informatie, u kunt een overzicht van geplande evenementen toevoegen of door middel van een speciale aanbieding een nieuw product aanprijzen.

U kunt ook artikelen op het web raadplegen of daar artikelen zoeken die u als opvulling kunt gebruiken.

Een groot gedeelte van de inhoud van de nieuwsbrief kunt u ook gebruiken voor uw

website. Met Microsoft Publisher kunt u op eenvoudige wijze de nieuwsbrief converteren naar een website. Deze kunt u vervolgens op het World Wide Web publiceren.

Kop voor artikel op binnenpagina

“Trek de aandacht van de lezer door hier een interessant citaat uit het artikel te typen.”

Dit artikel kan 100 tot 150 woorden bevatten.

In nieuwsbrieven kunt u vrijwel alle onderwerpen behandelen. U kunt artikelen plaatsen waarin wordt ingegaan op nieuwe technologieën in uw vakgebied. Ook kunt u trends in het bedrijfsleven of de economie bespreken of

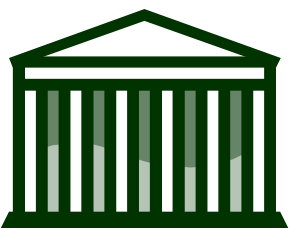
voorspellingen doen.

Als de nieuwsbrief alleen intern wordt verspreid, kunt u ingaan op nieuwe procedures binnen uw bedrijf. Met verkoopcijfers kunt u aantonen dat het bedrijf groeit.

In sommige nieuwsbrieven verschijnt een column, bijvoorbeeld met een boekrecensie of redactioneel

commentaar. Ook kunt u nieuwe werknemers of klanten introduceren.

Kop voor artikel op binnenpagina



Bijschrift bij afbeelding.

Dit artikel kan 75 tot 125 woorden bevatten.

Als u afbeeldingen wilt invoegen, moet u goed nadenken over het artikel en uzelf afvragen of de boodschap die u wilt overbrengen ook door de afbeelding wordt weergegeven. Gebruik geen

afbeelding die niet in de context past.

In Microsoft Publisher vindt u duizenden afbeeldingen die u in de nieuwsbrief kunt importeren. Er zijn ook diverse hulpmiddelen voor het tekenen van vormen en symbolen.

Plaats de afbeelding die u hebt gekozen vlakbij het artikel en het bijschrift van de afbeelding vlakbij de afbeelding.

Kop voor artikel op binnenpagina

Dit artikel kan 150 tot 200 woorden bevatten.

Als u de nieuwsbrief gebruikt om uw bedrijf te presenteren, kunt u gebruik maken van inhoud uit ander marketingmateriaal, zoals persberichten en marktonderzoeken.

Als u met de nieuwsbrief de verkoop van uw producten of diensten wilt bevorderen, moet u er vooral voor zorgen dat de nieuwsbrief nuttig is voor de lezer.

U kunt bijvoorbeeld een artikel schrijven met allerlei nuttige informatie, u kunt een overzicht van geplande evenementen toevoegen of door middel van een speciale aanbieding een nieuw product aanprijzen.

U kunt ook artikelen op het web raadplegen of daar artikelen zoeken die u als opvulling kunt gebruiken.

Een groot gedeelte van de inhoud van de nieuwsbrief kunt u ook gebruiken voor uw

website. Met Microsoft Publisher kunt u op eenvoudige wijze de nieuwsbrief converteren naar een website. Deze kunt u vervolgens op het World Wide Web publiceren.



Bijschrift bij afbeelding.

Kop voor artikel op binnenpagina

Dit artikel kan 100 tot 150 woorden bevatten.

In nieuwsbrieven kunt u vrijwel alle onderwerpen behandelen. U kunt artikelen plaatsen waarin wordt ingegaan op nieuwe technologieën in uw vakgebied. Ook kunt u trends in het bedrijfsleven of de economie bespreken of

voorspellingen doen.

Als de nieuwsbrief alleen intern wordt verspreid, kunt u ingaan op nieuwe procedures binnen uw bedrijf. Met verkoopcijfers kunt u aantonen dat het bedrijf groeit.

In sommige nieuwsbrieven verschijnt een column, bijvoorbeeld met een boekrecensie of redactioneel

commentaar. Ook kunt u nieuwe werknemers of klanten introduceren.

“Trek de aandacht van de lezer door hier een interessant citaat uit het artikel te typen.”

Kop voor artikel op binnenpagina

Dit artikel kan 75 tot 125 woorden bevatten.

Als u afbeeldingen wilt invoegen, moet u goed nadenken over het artikel en uzelf afvragen of de boodschap die u wilt overbrengen ook door de afbeelding wordt weergegeven. Gebruik geen

afbeelding die niet in de context past.

In Microsoft Publisher vindt u duizenden afbeeldingen die u in de nieuwsbrief kunt importeren. Er zijn ook diverse hulpmiddelen voor het tekenen van vormen en symbolen.

Plaats de afbeelding die u hebt gekozen vlakbij het artikel en het bijschrift van de afbeelding vlakbij de afbeelding.



Bijschrift bij afbeelding.



NAAM BEDRIJF

Adres bedrijf 1
Adresregel 2
Adresregel 3
Adresregel 4

Telefoon: (055) 555 55 55
Fax: (055) 555 55 55
E-mail: iemand@microsoft.com

Typ hier de slogan.

Bezoek ons op het web!
example.com



Hier kunt u informatie over uw organisatie geven. U kunt vertellen over het doel van de organisatie, wanneer de organisatie is opgericht en hoe deze zich in de loop der tijd heeft ontwikkeld. Ook kunt u een kort overzicht geven van het soort producten, diensten of programma's dat u aanbiedt, aangeven binnen welk gebied u werkzaam bent (bijvoorbeeld alleen in Nederland of in heel Europa) en een profiel geven van uw klanten of leden.

Noem tevens de naam van een persoon met wie lezers contact kunnen opnemen als zij meer informatie willen over uw organisatie.

Kop voor artikel op achterpagina



Bijschrift bij afbeelding.

Dit artikel kan 175 tot 225 woorden bevatten.

Als de nieuwsbrief wordt gevouwen en per post verstuurd, verschijnt dit artikel op de achterkant. U kunt er daarom het beste een artikel van maken dat men even snel kan doorlezen.

Met een rubriek voor lezersvragen bijvoorbeeld kunt u snel de aandacht van de lezers trekken. U kunt vragen plaatsen die u hebt ontvangen naar aanleiding van het vorige nummer van de nieuwsbrief of vragen behandelen die vaak worden gesteld.

Met een lijst van namen van de managers van uw

organisatie geeft u de nieuwsbrief een persoonlijk tintje. Als het een kleine organisatie is, kunt u alle werknemers noemen.

Ook kunt u een overzicht geven van de prijzen van uw producten of diensten. U kunt uw lezers wijzen op andere communicatiemiddelen waarvan uw organisatie gebruik maakt.

Ook kunt u lezers eraan herinneren om een terugkerend evenement in hun agenda te zetten, zoals een lunch voor aandeelhouders op elke derde dinsdag van de maand of een halfjaarlijkse veiling voor een goed doel.

Als er nog ruimte over is, kunt u een afbeelding invoegen.