

**Ouders opgelet!**  
vanaf 1 oktober  
starten de nieuwe  
cursussen!

# JONGLEREN, FREE-RUNNING, DANSSEN EN NOG VEEL MEER. STEELT UW KIND STRAKS DE SHOW?

## Cursus vallen en opstaan = goed voor de motoriek

Tegenwoordig bewegen kinderen veel te weinig. Of hebben teveel kinderen last van overgewicht. Hierdoor vallen kinderen steeds vaker verkeerd. Dit brengt veel verschillende blessures met zich mee, waaronder kneuzingen en zelfs breuken.

Kinderen vallen vaak. Thuis, op school of tijdens het buitenspelen. Door te vallen leren kinderen hun grenzen te herkennen en verleggen. Om het verkeerd vallen aan te pakken, heeft Delta Sportcentrum een lesprogramma opgesteld om kinderen veiliger te leren vallen. De lessen zijn een betrouwbare methode die de leerlingen stap voor stap en op een uitdagende en leuke manier te leren om veiliger te vallen tijdens activiteiten.

Naast het leren vallen om blessures te voorkomen, is valtraining ook om de kinderen minder bang te maken voor een eventuele val. Het geeft hen een gevoel dat ze zichzelf kunnen redden als ze vallen. Ook zal hierdoor het zelfvertrouwen van kinderen toenemen, zodat zij meer plezier beleven aan hun sport en spel.



**Volwassenen kunnen vanaf 1 oktober ook bij ons terecht voor onder andere:**

Nordic Walking : lessen van een uur per week: € 29,50 voor 3 maanden

Beginnen met hardlopen : lessen van een uur per week: € 29,50 voor 3 maanden

Danslessen (t/m 12 jaar): lessen van een uur per week met heel veel verschillende dansvormen om kennis te maken en uit te proberen: € 39,50 voor 3 maanden

Tuimelcursus (vanaf 3 jaar): lessen van een uur per week: € 29,50 voor 3 maanden.

## De tuimelcursus

Tuimelen is een voorloper van judo. Tijdens de tuimelles staan de motorische eigenschappen zoals balans, evenwicht en coördinatie centraal. Naast deze eigenschappen wordt ook het vallen meegenomen. Van laag bij de grond tot staand, want ook daarvoor geldt 'jong geleerd, oud gedaan'.

## Jongleren bij Delta Sportcentrum

### Kids opgelet:

Kom jij straks de show stelen? Drie jongleerballen in de lucht houden, balanceren op een circusbal, trucs met een diablo en nog veel meer. Het zijn jongleer-activiteiten die jij binnenkort ook kunt beheersen. Wil jij straks een circus-act op kunnen voeren, een show geven of vind je het gewoon leuk en uitdagend om te jongleren? Dan is dit je kans! Je gaat onder begeleiding van een ervaren docent leren jongleren met ballen, je leert trucs te doen met een diablo, balanceren op een bal, chinese bordjes en nog veel meer.

Je kunt straks een kleine show geven aan je vriendjes of familie, maar er zijn nog veel meer voordelen aan het jongleren. Je traint je grove en fijne motoriek en dat is goed voor je coördinatie, behendigheid en je lichaamsbewustzijn. Lichamelijk gezien verbeter je ook je balans, reflexen, conditie en tweekhandigheid. Jongleren geeft je zelfvertrouwen. Iedere keer als het je lukt om een stapje verder te komen, krijg je een succeservaring en daarmee groeit je zelfvertrouwen. Als je kunt jongleren, dan kun je toch alles?

Je werkt met een groepje naar een bepaald doel toe en leert samenwerken met elkaar... Jongleren kent geen verliezers, alleen winnaars. Kom jij straks de clown uithangen hier?

### Voor de ouders, juffen en meesters: jongleren heeft vele voordelen:

- Uit onderzoek is gebleken dat het gebruik van jongleermateriaal gekoppeld is aan verbeteringen van zowel lees- als schrijfvaardigheid. Deze verbeteringen komen door een betere 'tracking'. Dit met de ogen volgen van objecten zorgt namelijk voor een verbetering van de fijne motoriek.
- Jongleren heeft ook een positieve invloed op concentratie, geduld, doelgerichtheid en doorzettingsvermogen.
- Doelgerichtheid is inherent aan jongleren; kinderen leren begrijpen dat ze doelen moeten stellen om concrete prestaties te bereiken.

## Free-running bij Delta Sportcentrum

Free-running, ook wel 'le parkour' of PK genoemd, is een in Frankrijk ontstane sport. Hierbij proberen de free-runners ('traceurs' genoemd) hindernissen te overwinnen op een zo vloeiende, spectaculaire en snel mogelijke manier. Free running kan vrijwel overal worden beoefend, maar gebeurt voornamelijk in steden, in de buitenlucht. Hierbij gebruiken men straatmeubilair zoals bankjes, trappen, relingen enz.

Het doel van free-running is het verleggen van grenzen door middel van vele technieken om obstakels te overwinnen. Naast de fysieke kant, is de filosofie achter deze discipline (de vrijheid en het verleggen van grenzen) ook heel belangrijk. Bij ons leer je om spectaculair, snel en veilig langs bepaalde obstakels te gaan.

Lichamelijke gezien heeft het positieve effecten op de balans, het uithoudingsvermogen, de coördinatie en het ruimtelijke inzicht.

Free-running wordt bij Delta Sportcentrum onder begeleiding van een ervaren docent op een veilige en attractieve manier aangeboden. Wij gebruiken veilige materialen zoals springkasten, dikke matten, steps e.d. Durf jij het aan?

Vanaf 1 oktober a.s. beginnen de 3 maanden durende cursussen, waarvan de kosten slechts € 39,50 bedragen. Reageer snel, want VOL = VOL!



Heeft u ons 1e Deltazine gemist in Weekblad Spijkenisse van vorige week? Kijk dan op onze website [www.deltasportcentrum.nl](http://www.deltasportcentrum.nl) en download deze eerste krant voor fitness, wellness en gezondheid.

Industriestraat 4 - 3201 VD Spijkenisse  
Telefoon: 0181-613969  
E-mail: [info@deltasportcentrum.nl](mailto:info@deltasportcentrum.nl)  
[www.deltasportcentrum.nl](http://www.deltasportcentrum.nl)

## NIEUW: AQUA PEUTER SURVIVAL:

Een korte nieuwe opleiding voor peuters vanaf 2 jaar ter voorkoming van verdrinking.

De meeste kinderen starten met zwemlessen tussen de 4 en 5 jaar, omdat de motorische ontwikkeling het dan pas toestaat om een zwemslag als schoolslag goed te leren. Dit is zeer zeker niet van toepassing op het OVERLEVEN (survival) in het water. De vaardigheden die nodig zijn om verdrinking te voorkomen kunnen namelijk al op zeer jonge leeftijd worden aangeleerd!

### Lestijden Aqua Peuter Survival:

Maandag	10.00 – 10.30 uur
Dinsdag	10.30 – 11.00 uur
Woensdag	10.30 – 11.00 uur
Vrijdag	10.30 – 11.00 uur

Lesgeld:	€ 59,95 per 3 maanden
	€ 6,95 per terugkom-les



Samen met een ouder leren we een peuter om na een val in het water te overleven. Dit gebeurt in wekelijkse lessen van 30 minuten. Peuters leren beslist geen zwemslag, maar wel hoe ze boven moeten komen, blijven drijven en hoe naar de kant te peddelen.

Als de peuters deze vaardigheden beheersen, worden ze beloond met het AQUA PEUTER SURVIVAL diploma. Daar peuters in deze fase van hun leven behoorlijk groeien en de lichaamsverhouding steeds veranderd, is het van groot belang om deze overlevingstechniek te onderhouden! Na het behalen van het diploma is het dan ook absoluut noodzakelijk dat peuter en ouder minimaal één keer per maand terugkomen om de aangeleerde vaardigheden te oefenen. Het komt namelijk geregeld voor dat een kind van 3 jaar na een aantal maanden niet in het zwembad te zijn geweest, zijn geleerde vaardigheden kwijt is.

De vaardigheid van AQUA PEUTER SURVIVAL bestaat uit: springen – vallen in het water, helemaal onder water gaan, een korte tijd op dezelfde plaats blijven, verplaatsen naar de kant en zelfstandig uit het water klimmen. Natuurlijk zonder drijfmiddelen! Als peuters het AQUA PEUTER SURVIVAL diploma eenmaal hebben en maandelijks zijn teruggekomen om de vaardigheden te behouden, dan kunnen zij op 4-jarige leeftijd [zonder wachtlijst!] instromen bij het ABC-zwemmen in fase 2. Schrijf u snel in voor deze nieuwe opleiding voor peuters vanaf 2 jaar.

[www.deltasportcentrum.nl](http://www.deltasportcentrum.nl)



## UW GEZONDHEID ONZE PASSIE!