

Nieuwsbrief

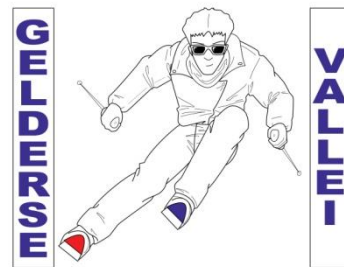
Skivereniging Gelderse Vallei

Maart 2016 - 10^e jaargang - nr. 33

Redactie: Nico de Gouw. Foto's: Lydia Dekker, Nico de Gouw
Webmaster: Jeroen Rams.

Informatie: skigeldersevallei@hetnet.nl, www.skigeldersevallei.nl
Secretaris: tel. (0318) 64 11 24 b.g.g. 0317-415140

Ski Vereniging



Lekker oefenen op skibaan in Huizen



“Dat hebben we toch maar weer gefixt, de piste bedwongen, ons dalbeen weer ontdekt en het sleepliftje overwonnen. Zie hoe voldaan we keken toen docente Lydia ons op de foto zette.” Deze bemoedigende evaluatie kwam uit de groep SneeuwFit'ers die op 18 februari hun praktijk-ski-uur op de borstelskibaan van Wolfskamer ('de Gooise Alpen') in Huizen had. Cecil Jansen, Fanny Jansen-de Groot, Bauk de Groot, Menno van der Heijden, Tineke van der Haven, Christa Miedema, Ellen van Bommel, René Koops, Chris Haver en Bert Koops vormden de 'delegatie Gelderse Vallei'. Een leuke activiteit vlak voor de Krokusweek, de moeite waard om in het seizoenprogramma te behouden. En niet alleen als voorpret op de echte wintersportvakantie.

Eindsprint voor SneeuwFit

We verkeren in de laatste weken van het SneeuwFit programma. Nog even volhouden dus; goed voor de conditie! De deelnemers met een seizoen- en winterabonnement kunnen terecht in de



gymzalen in Bennekom en Ede. Ook SneeuwFit'ers met een 10-lessenkaart kunnen die hier naar keuze volmaken. De training wordt gegeven door Bauk de Groot (dinsdagavond) en Ellen ter Burg / Jan Boode (donderdagavond). De laatste SneeuwFit-lessen in de zaal zijn op 22 en 24 maart. In de week daarna (donderdag 31 maart) gaan we met ZomerFit de natuur in (zie hiernaast).

Conditie behouden met ZomerFit

Op donderdagavond 31 maart 19.30 uur begint het ZomerFit-seizoen in het bosgebied De Sijselt in Ede. Je kunt daar met allerlei spieroefeningen op het gebied van rekken, strekken, kracht, coördinatie, evenwicht en vaardigheid en enige looptraining onze in de zaal opgebouwde conditie en uithoudingsvermogen op peil houden en verder versterken. Een redelijk aantal SneeuwFit'ers heeft zich al aangemeld en wil lekker sportief bezig blijven, buiten in de natuur. Maar er is nog plaats voor veel meer belangstellenden. Heb je niet eerder aan ZomerFit meegedaan, dan is eerst een proefles een prima optie. Het seizoen ZomerFit duurt tot en met 30 juni. Die 13 lessen kosten maar 51 euro. Als dit je 2^e activiteit is dit seizoen ontvang je 4 euro korting. Op 5 mei is er geen les; vanaf 12 mei wordt om 20.00 uur begonnen. Een aanrader! Meld je aan via het formulier "Direct aanmelden" op www.skigeldersevallei.nl of per mail. Meer info bij onze secretaris.



**ZomerFit met afwisselend spieroefeningen en looptraining.*

Agenda

Donderdag 3 maart 20-21u en 21-22u: SneeuwFit, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (ook 10 en 17 mrt).
Dinsdag 8 maart 20.30-21.30u: SneeuwFit, gymzaal Platanenweg 2a, Bennekom (ook 15 en 22 maart).
Dinsdag 22 maart 20.30-21.30u: laatste les seizoen SneeuwFit, gymzaal Platanenweg 2a, Bennekom.
Woensdag 23 maart 19.30u: Bestuursvergadering skivereniging Gelderse Vallei.
Donderdag 24 maart 20-21u en 21-22u: SneeuwFit afsluiting zaalseizoen, Verlengde Parkweg 49a, Ede.
Donderdag 31 maart 19.30-20.30u: start ZomerFit, natuurgebied De Sijselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (verder elke do. t/m 30 juni m.u.v. do. 5 mei).
(optie) **Maandag 24 mei 20.00u.:** Algemene ledenvergadering skivereniging Gelderse Vallei (locatie, programma en agenda volgen in april).
Donderdag 30 juni 20.00-21.00u.: laatste lesuur ZomerFit, De Sijselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede.