

# Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

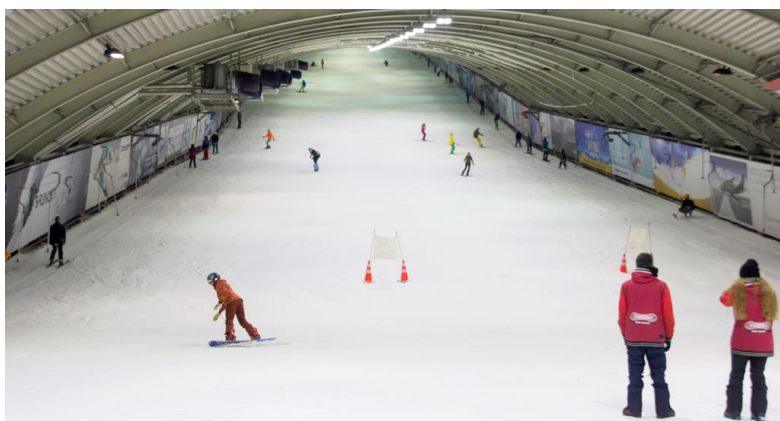
Maart 2017 - 11<sup>e</sup> jaargang - # 39

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

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



## 18 Maart 'toetje' op skibaan Snowworld



'We' gaan op zaterdag 18 maart lekker skiën in de sneeuw van Snowworld in Zoetermeer. Onze SneeuwFit-deelnemers dit seizoen met een abonnement kunnen daar dan op kosten van de skivereniging terecht van 12.00 tot 13.00 uur voor één uur vrij skiën (of snowboarden) inclusief de huur van materiaal (=ski's en skischoenen). Wie tussen 12.00 en 14.00 uur 2 uur lang wil skiën, hoeft maar 6 euro bij te betalen aan onze penningmeester. Ook de SneeuwFit'er met een 10-lessenkaart mag meegaan, maar dan na betaling van 15 euro voor 1 uur vrij skiën en van 21 euro bij 2 uur vrij skiën. Pak deze kans op een supervoordelige kennismaking met Snowworld. Zie [www.snowworld.com](http://www.snowworld.com). Er wordt geen skiles gegeven. Aanmelden kan **tot 13 maart** per email aan secretaris & ledenadministratie: [skigeldersevallei@hetnet.nl](mailto:skigeldersevallei@hetnet.nl) en cc [havenmc@hetnet.nl](mailto:havenmc@hetnet.nl) met vermelding van naam, telnr., skitijd (1 of 2 uur) en het bedrag van de eventuele bijdrage. Alle deelnemers ontvangen voor 18 maart nader bericht met praktische informatie.



## Aanpassing SneeuwFit lessen in maart

Na de krokusvakantie zitten we nu in de eindfase van het SneeuwFit seizoen. In Ede worden de twee lessen op donderdagavond samengevoegd tot één lestijd van 20.30-21.30 uur (zie agenda hiernaast). Willie Jansen traint in de eerste weken en Ellen ter Burg is er in de slotles (30 maart). In Bennekom blijft de lestijd op dinsdagavond van 20.45-21.45 uur onder leiding van Bauk de Groot. SneeuwFit'ers met een seizoen- of winter-abonnement kunnen meedoen, evenals deelnemers die hun 10-lessenkaart nog willen volmaken.

## Met ZomerFit blijft conditie op peil

Op donderdagavond 6 april begint het ZomerFit-seizoen in het bosgebied De Sijsselt in Ede. Dit is een prima vervolg op de zaaltraining waarin je conditie en uithoudingsvermogen opgebouwd hebt. Tijdens ZomerFit kun je met allerlei spieroefeningen zoals rekken, strekken, kracht, coördinatie, evenwicht, vaardigheid en enige looptraining je conditie op peil houden en verder versterken. Een redelijk aantal SneeuwFit'ers heeft zich al aangemeld; zij willen onder leiding van Willie Jansen lekker sportief bezig blijven, buiten in de natuur. Meer sportievelingen zijn van harte welkom.



*\*De spieren los maken aan het begin van een uur ZomerFit....*

Als je niet eerder aan ZomerFit meedeed, is eerst een proefles een prima optie. Het seizoen ZomerFit duurt tot en met 29 juni. Die 12 lessen kosten maar 49 euro. Als je ook aan SneeuwFit meegedaan hebt, ontvang je 4 euro korting. Op Hemelvaartsdag 25 ei is er geen les. De eerste les op 6 maart start om 19.30 uur; in mei wordt om 20.00 uur begonnen. Meer info bij onze secretaris. Een aanrader! Meld je aan via het formulier "Direct aanmelden" op [www.skigeldersevallei.nl](http://www.skigeldersevallei.nl) of per mail.

## Agenda

**Dinsdag 7 maart 20.45-21.45u: SneeuwFit**, sportzaal in DVO-hal, Achterstraat 1, Bennekom (ook op di. 14, 21 en 28 maart).

**Donderdag 9 maart 20.30-21.30u: SneeuwFit**, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (gecombineerd lesuur, ook 16, 23 en 30 maart).

**Maandag 13 maart 13.30u: Bestuursvergadering** skivereniging Gelderse Vallei.

**Zaterdag 18 maart 12.00-14.00u: Praktijk ski-uren** in Snowworld, Buytenparklaan 30, Zoetermeer.

**Donderdag 6 april 19.30-20.30u: start ZomerFit**, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (verder elke do. t/m 29 juni m.u.v. do. 25 mei). (optie) **Maandag 15 mei 20.00u.: Algemene ledenvergadering** skivereniging Gelderse Vallei (locatie, programma en agenda volgen eind april).

**Donderdag 29 juni 20.00-21.00u.: laatste lesuur** ZomerFit-seizoen, De Sijsselt, Ede.