

Nieuwsbrief

Skivereniging Gelderse Vallei

Februari 2018 - 12^e jaargang - # 45

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

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

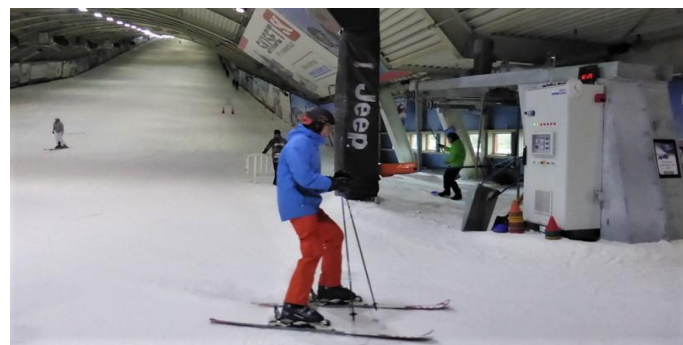


Kom skiën in de sneeuw van Snowworld

**Enkele deelnemers vorig jaar op de piste van Snowworld.*

Onze SneeuwFit-deelnemers hebben eind januari een uitnodiging ontvangen om mee te gaan naar een ski-uur in de sneeuw van Snowworld te Zoetermeer. We kunnen een voordelig arrangement aanbieden: gratis 1 uur vrij skiën inclusief de huur van ski's en schoenen of 2 uur met bijbetaling van 6 euro aan onze penningmeester. Dit geldt voor de abonnees binnen de SneeuwFit-cursus. Wie een 10-lessenkaart heeft, kan meedoen ad 16 euro bij 1 uur of 22 euro bij 2 uur vrij skiën (of snowboarden).

Er zijn 3 keuzedata: dinsdag 20 februari, donderdag 22 februari, beide avonden vanaf 20.00 uur, en zaterdag 17 maart tussen 13.00 en 15.00 uur. Aanmelden kan **tot 14 februari** per email aan Tineke van der Haven, ledenadministratie: havenmc@hetnet.nl met vermelding van naam, telnr, datum en skitijd (1 of 2 uur) en het bedrag van de eventuele eigen bijdrage.



Aanpassing SneeuwFit lessen in maart

Tegelijk met het einde van de voorjaarsvakantie begin maart, komt het SneeuwFit-seizoen in de eindfase. Velen hebben de 10-lessenkaart volgemaakt en sommige abonneementhouders gaan nog naar de wintersport. Om de lessen toch gezellig bezet te houden, kunnen de SneeuwFit'ers dan naar twee zalen komen die tot eind maart open blijven. Dat zijn sportzaal De Soetendaal in Bennekom op maandagavond (20.00-21.00 uur) en de gymzaal Verlengde Parkweg in Ede op donderdagavond (zie agenda). In principe wordt hier vanaf 15 maart de lestijd samengevoegd tot één SneeuwFit-uur van 20.30-21.30 uur. De laatste les in Ede-Maandereng is dus op dinsdag 20 februari en in Veenendaal op woensdag 21 februari. Deelnemers met een seizoen- of winterabonnement of met nog ongebruikte 'strippen' kunnen overstappen naar de andere zalen.

Houd conditie op peil met ZomerFit

Het ZomerFit-seizoen komt weer in zicht. De eerste les in het bosgebied De Sijsselt in Ede is op donderdagavond 5 april; aanvang 19.30 uur. ZomerFit is een prima vervolg op de SneeuwFit zaaltraining waarin je uithoudingsvermogen en souplesse opgebouwd hebt. In ZomerFit kun je met spieroefeningen als rekken, strekken, kracht, coördinatie, evenwicht, vaardigheid en looptraining je conditie op peil houden en verder versterken. Of daar aan te werken als je niet met SneeuwFit meedeed. Eerst een proefles is dan een prima optie. In het bosgebied is plaats genoeg voor meer deelnemers. Met zijn allen lekker sportief bezig blijven, buiten in de natuur.



**Blijde deelnemers ZomerFit vorig jaar op de slotavond*

ZomerFit is 12x op donderdag tot en met 28 juni; maar niet op Hemelvaartsdag 10 mei. Het lestarief: slechts 49 euro en als je ook SneeuwFit'er bent, ontvang je 4 euro korting. Meer sportievelingen zijn van harte welkom. Een aanrader! Meld je aan via het formulier "Direct aanmelden" op www.skigeldersevallei.nl of per mail.

Agenda

Maandag 12 febr. 20.00-21.00u: SneeuwFit, sportz Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (ook 19 febr en 1 t/m 26 maart, olv Guno Burgzorg).

Di. 13 febr 20.30-21.30u: SneeuwFit, sportz Maandereng, Mesdagstr3, Ede (+20 fe, olv Bauk de Groot)
Wo. 14 febr 20.00-21.00u: SneeuwFit, gymz Zoete Inval 6, Veenendaal (ook 21 febr, olv Guno / Bauk).

Do. 15 febr 20-21u en 21-22u: SneeuwFit, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (ook 22 febr en 8 mrt., op 15-22-29 mrt combinatie-uur, olv Inge Haverlag).
(optie) Di. 20 febr 20.00-22.00u: Praktijk ski-uren in Snowworld, Buytenparklaan 30, Zoetermeer.

Do. 22 febr 20.00-22.00u: Ski-uren in Snowworld.

Za. 17 mrt 13.00-15.00u: Ski-uren in Snowworld.

Do. 5 april 19.30-20.30u: start ZomerFit, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (+ elke do. t/m 28 juni; niet op 10 mei; daarna van 20-21u).