

Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

Maart 2019 - 13^e jaargang - #52

Redactie en foto's: Nico de Gouw e.a. | webmaster: Jeroen Rams

Informatie: skigeldersevallei@hetnet.nl

www.skigeldersevallei.nl

Secretaris: tel. (0318) 64 11 24 b.g.g. 0317-415140

IBAN-bankrekeningnummer: NL60 INGB 0003 8867 97



Ga mee naar de sneeuw van Snowworld



**Malou Heidekamp, Toine Poelmans, René Steegh en Eelke Schot bij hun bezoek aan de piste van Snowworld op 21 februari.*

Wie interesse heeft, kan nog mee naar de Snowworld-skihal in Zoetermeer. In de afgelopen maand meldde zich al een 15-tal SneeuwFit-deelnemers aan. Een groepje was er op donderdagavond 21 februari (foto). Op 3 zaterdagen 16, 23 en 30 maart volgen de anderen. 13.00 uur is onze aanvangstijd, maar een andere begintijd is ook mogelijk. Tot ons arrangement behoort de entree voor 4 uur vrij skiën en/of snowboarden inclusief de huur van materiaal (ski's, skischoenen en -stokken) als je dat niet zelf meeneemt. De bijbetaling aan onze penningmeester bedraagt slechts 9,95 euro voor SneeuwFit-abonnees en 29,50 euro voor iemand met een 10-lessenkaart (of introducee). Als je nog meewilt, meld je dan bij Tineke van der Haven, ledenadministratie, tel.nr 0317-415140, havenmc@hetnet.nl.

Aanpassing SneeuwFit lessen in maart

Het SneeuwFit-seizoen zit in de eindfase. Velen hebben de 10-lessenkaart volgemaakt en enkele abonneementhouders zijn weg naar de wintersport. Om de lessen toch gezellig bezet te houden, kunnen SneeuwFit'ers tot eind maart in twee zalen terecht. Dat zijn sportzaal De Soetendaal in Bennekom op



maandagavond (20.00-21.00 uur) en gymzaal Verlengde Parkweg in Ede op donderdagavond (zie agenda). Hier zijn op 14 maart nog 2 lessen, maar zowel op 21 als 28 maart wordt de lestijd samengevoegd tot één SneeuwFit-uur van 20.30-21.30 uur.

Blijf in conditie met ZomerFit

Het ZomerFit-seizoen komt er aan. Heerlijk, in de buitenlucht van het bosgebied De Sijsselt in Ede. De eerste les is op donderdagavond 4 april; aanvang 19.30 uur. ZomerFit is een uitstekend vervolg op de zaaltraining SneeuwFit waarin je uithoudingsvermogen en souplesse opgebouwd hebt. In ZomerFit kun je met spieroefeningen als rekken, strekken, coördinatie, kracht, evenwicht, vaardigheid en looptraining je conditie op peil houden en verder versterken. Of daar aan 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.



**Deelnemers en trainers ZomerFit bij de start vorig jaar.*

ZomerFit is 12 keer op donderdag tot en met 27 juni; behalve op Hemelvaartsdag 30 mei. Het lestarief: slechts 49 euro. Als je ook SneeuwFit'er bent, ontvang je 4 euro korting. Meer sportievelingen zijn welkom. Een aanrader! Meld je aan via het formulier "Direct aanmelden" op www.skigeldersevallei.nl of per mail.

Agenda

Maandag 11, 18 en 25 maart 20.00-21.00u: SneeuwFit, sportzaal Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (olv Bauk de Groot resp Guno Burgzorg).
Do. 14 mrt 20-21u en 21-22u: SneeuwFit, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (olv Inge Haverlag).
Za. 16 mrt 13.00-17.00u: Ski-uren in Snowworld.
Do. 21 en do. 28 mrt 20.30 - 21.30u: SneeuwFit, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (Inge Haverlag).
Za. 23 en 30 mrt 13.00-17.00u: Praktijk ski-uren in Snowworld, Buytenparklaan 30, Zoetermeer.
Do. 4 april 19.30-20.30u: start ZomerFit, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (+ elke do. t/m 27 juni; niet op 30 mei. M.i.v. 2 mei 20-21u. O.l.v. Dick Nap en Coby van den Heuvel).
Do. 27 juni 21.00u: Algemene ledenvergadering skivereniging (bekendmaking locatie later).