

Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

Februari 2020 - 14^e jaargang - #58

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



**Mooie afsluiting SneeuwFit-seizoen op de piste van Snowworld.*

Wie interesse heeft, kan net als in andere jaren (foto) naar de Snowworld-skihal, Buytenparklaan 30 in Zoetermeer gaan. Voor SneeuwFit-deelnemers met een abonnement (seizoen-, winter- en krokus) is dat gratis voor 1 uur vrij skiën of snowboarden. We mikken op de zaterdagen 7, 14 en 21 maart vanaf 11.00 of vanaf 14.00 uur. Ook een andere dag of begintijd in maart is mogelijk, als je tenminste met een even aantal deelnemers bent. De voucher, die je meekrijgt, geldt namelijk per tweetal. Als je zelf ski's, skischoenen en helm hebt, hoef je die niet te huren. Ook met een 10-lessen-kaart of als introducee kun je mee na bijbetaling aan onze penningmeester van € 15,-. Meld je interesse bij Tineke van der Haven, havenmc@hetnet.nl of bij de secretaris skigeldersevallei@hetnet.nl (tel.nrs zie boven). Graag z.s.m. met vermelding van je naam, tel.nr, voorkeurdatum en -tijd. Je krijgt dan op korte termijn meer informatie over je deelname.

SneeuwFit in maart in Bennekom en Ede

In de eindfase van het SneeuwFit-seizoen blijven de zalen Bennekom-Soetendaal en Ede-Verlengde Parkweg in gebruik. Daar kun je met een nog niet volgemaakte 10x-kaart, 19- en 22-lessen-abonnement terecht. In Bennekom is dat op maandag (20.00-21.00 uur) en in Ede op donderdagavond. Hier zijn op 5 maart nog twee lessen, maar afhankelijk van de opkomst voegen we in de weken daarna de lestijd samen tot één SneeuwFit-uur van 20.30-21.30 uur. Dan blijven de lessen toch gezellig bezet (zie voor de data ook de agenda hiernaast).



**SneeuwFit'ers zwaaiden eind februari het seizoen in Veenendaal uit...*

Blijf in conditie met ZomerFit

ZomerFit is weer in zicht: heerlijk, in de buitenlucht van het bosgebied De Sijsselt in Ede. Het eerste uur is op donderdagavond 2 april; aanvang half 8. ZomerFit is een goed vervolg op de zaaltraining SneeuwFit waarin je uithoudingvermogen 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 (nog) niet met SneeuwFit meedeed. Om te ervaren hoe dit 'voelt', kun je eerst een proefles nemen.

Het ZomerFit-seizoen omvat 12x lesuur op donderdag tot en met 25 juni; behalve op Hemelvaartsdag 21 mei. Voor slechts 49 euro. Met zelfs 4 euro korting als je ook SneeuwFit'er bent. Er zijn al inschrijvingen, maar



**Deelnemers en trainer Arjen in juni vorig jaar.* volgens onze enthousiaste trainers Dick, Coby, Arjen en Guno zijn veel meer sportievelingen welkom; in het bosgebied is plaats genoeg! Met zijn allen lekker sportief bezig blijven, in de natuur. Een aanrader! Meld je aan via het formulier "Direct aanmelden" op www.skigeldersevallei.nl of per mail.

Agenda

Maandag 2, 9, 16 en 23 maart 20.00-21.00u:

SneeuwFit, sportzaal Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (olv Guno Burgzorg / Bauk de Groot).

Do. 5 maart 20-21u en 21-22u: SneeuwFit, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (olv Inge Haverlag).

Za. 7, 14 en 21 maart 11.00 en/of 13.00u: div. ski-uur mogelijkheden in Snowworld Zoetermeer.

Do. 12, 19 en 26 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.

Do. 2 april 19.30-20.30u: start ZomerFit, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (+ elke do. t/m 25 juni; niet op 21 mei). M.i.v. 7 mei 20-21u. (olv Dick Nap/Coby van den Heuvel/Arjen van Druten).

Do. 25 juni 21.15u: (optie) Algemene ledenvergadering skivereniging (def. datum en locatie later).