

Nieuwsbrief

Skivereniging Gelderse Vallei

Februari 2021 - 15^e jaargang - # 63

Redactie: Nico de Gouw. Foto's: Nico de Gouw, Albert Fleer e.a.
Webmaster: Jeroen Rams

Informatie: skigeldersevallei@hetnet.nl , www.skigeldersevallei.nl
Secretaris: tel. (0318) 641124 b.g.g. ledenadmin. 0317-415140



Vooruit kijken naar als het wel weer kan...

Het coronavirus houdt ook onze vereniging net als bijna de gehele wintersportsector stevig in de greep. Er is weinig tot niks mogelijk. De laatste SneeuwFit-les in 2020 was op 14 december in Bennekom. De sportzalen gingen dicht en blijven helaas dicht; zeker tot 2 maart. Hopelijk zijn de gezondheidsrisico's daarna zodanig dat verantwoord en veilig sporten weer mogelijk is. Als dat voor SneeuwFit geldt, willen we in maart de zaallessen in Veenendaal, Ede en Bennekom voortzetten. Mocht dat niet kunnen, dan gaat het bestuur de vervallen periode in de zaal compenseren.



Een van de tegemoetkomingen zal een verlenging van het ZomerFit-seizoen zijn. Als buitensporten dan wel toegestaan zijn, beginnen we op woensdag 31 maart in het recreatiegebied Kwinteloijen in Rhenen (foto) en op donderdag 1 april in De Sijsselt in Ede met ZomerFit. Ons buitenseizoen omvat dan tot 17 juli (=begin zomervakantie Midden-Nederland) 15 plaats van gewoonlijk 12 lesavonden. Zonder extra kosten voor de SneeuwFit-abonnees. En als begin maart de zaalsport nog niet mag maar buiten wel, dan kunnen we de start van ZomerFit vervroegen. We sturen eind februari verdere informatie.

Volg het voorbeeld van onze docenten....

De corona-lockdown-tijd is ook voor onze docenten heel naar. Hun oefenstof-opbouw naar een goede conditie verdween als sneeuw voor de zon en ook zij missen jullie inzet en energie.

Je mag van hen thuis oefenen.

Dick Nap nam een work-out op waarmee je stevig aan de gang kunt. Dit kan ook met 2 video's van Marc 't Hart. Je hebt daarbij een stoel nodig. Na elke oefening van 30 of 45 seconden arbeid kun je 15 tellen rust nemen. Mocht een oefening te moeilijk zijn dan kun je squat-en door te gaan zitten en weer staan. Deze thuisstraining kun je doen via de link naar onze website:

<https://www.skigeldersevallei.nl/index.php/sneeuwfit-thuis>

Ook staat daar de al eerder geplaatste video van een zaalles met Inge Haverlag:

https://www.youtube.com/watch?v=LB9dBrcPScQ&feature=emb_title Veel plezier bij de oefeningen en blijf Fit en Gezond!



Thuis oefenen op de skisimulator....

Secretaris Fenna Fleer vond dat onze skisimulator best uit de kast mocht komen! Dus haalde zij 'm op in de gymzaal en nu staat ie bij haar op zolder. Dagelijks even oefenen houdt de skispieren los, is haar motto!



Wil jij dat als SneeuwFit-deelnemer ook gaan doen: enkele dagen of maximaal een week? Neem contact op met Fenna (zie colofon) en spreek samen af hoe je het ophalen en het vervolg regelt.

Agenda

Woensdag 3 maart 20.00-21.00u: *(o.v.b.)* SneeuwFit, gymzaal Zoete Inval 6/10, Veenendaal, o.l.v. Dick Nap en Guno Burgzorg, t/m 24 maart.

Donderdag 4 maart 20.00-21.00u en 21.00-22.00u: *(o.v.b.)* SneeuwFit, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (elke do. t/m 25 maart) o.l.v. Marc 't Hart.

Maandag 8 maart 20.00-21.00u: *(o.v.b.)* SneeuwFit, Sportzaal Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (elke ma. t/m 22 maart, o.l.v. Guno Burgzorg).

Wo. 31 maart 19.30-20.30u: *(o.v.b.)* Start ZomerFit, recreatiegebied Kwinteloijen, Rhenen (t/m 14 juli).

Do. 1 apr. 19.30-20.30u: *(o.v.b.)* Start ZomerFit, bosgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (t/m 15 juli, o.l.v. Dick Nap).