

Nieuwsbrief Skivereniging Gelderse Vallei

Maart 2022 - 16^e jaargang - #65

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



ZomerFit: kom mee naar buiten, allemaal!

ZomerFit is weer in zicht: heerlijk, in de buitenlucht! Dat doen we op woensdagavond in het recreatiegebied Kwinteloijen nabij Veenendaal en op donderdagavond in het bosgebied De Sijsselt in Ede. De eerste sporturen zijn op 6 en 7 april, aanvang half 8. Meld je aan als je dat nog niet gedaan hebt en doe gezellig mee.



*Lekker 'planken' op het groen in Kwinteloijen....

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 op je eigen niveau aan werken als je (nog) niet met SneeuwFit meedeed. Daar zorgen onze geroutineerde trainers Dick Nap en Marc 't Hart wel voor. Om te ervaren hoe ZomerFit 'voelt', kun je als nieuwe deelnemer eerst een proefles nemen.

	push ups 5x	superman 10x	cr-fing 15x	plank's 20x	sit up's 25x	squats 30x
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

*Eigen 'scores' bijhouden....

Het ZomerFit-seizoen telt in principe 12 lessen tot eind juni. Vanwege enkele uitvaldata dit jaar (zoals Koningsdag 27 april, 4 mei, 5 mei, 25 mei en Hemelvaartsdag 26 mei) gaan we nu door tot aan de zomervakantie (zie agenda). Dat zijn dan 12 lessen op woensdag en 13 op donderdag. Voor slechts 49 euro korting als je nu ook deelnemer aan SneeuwFit bent. Een aardig aantal belangstellenden heeft al ingeschreven, maar meer sportievelingen zijn welkom. In de buitenlucht is plaats genoeg!

Jazeker, met zijn allen lekker sportief bezig zijn in de natuur! Schrijf in via het formulier "Direct aanmelden" op onze website www.skigeldersevallei.nl. Per e-mail naar onze secretaris of naar ledencoördinator Tineke van der Haven, havenmc@hetnet.nl (tel.nrs zie boven) kan ook. Graag z.s.m. met vermelding van je naam, telefoonnummer(s), adres en ZomerFit-keuze. Je krijgt dan spoedig meer informatie over je deelname.

Afsluiting van SneeuwFit-seizoen

Na opnieuw een bewogen winterseizoen sluiten we deze week SneeuwFit 2021-2022 af. We hadden soms lesuitval of wisselende lestijden door veranderende coronamaatregelen. Toch bleven de meeste winter-sportliefhebbers trouw en enthousiast meedoen. We hopen in de volgende winter weer op een normaal seizoen. In onze planning starten we op 31 augustus in Veenendaal, op 1 september in Ede en op 31 oktober in Bennekom. Om alvast in je agenda te blokkeren....



'Opwarmen' in de SneeuwFit-training....

Agenda

Maandag 28 maart 20.00-21.00u: SneeuwFit

afsluiting zaalseizoen, sportzaal Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (olv Guno Burgzorg).

Woensdag 30 maart 20.00-21.00u: SneeuwFit, afsluiting zaalseizoen, gymzaal Zoete Inval 10, Veenendaal (o.l.v. Dick Nap).

Donderdag 31 maart 20.00-21.00u en 21.00-22.00u: SneeuwFit, afsluiting zaalseizoen, gymzaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (olv Marc 't Hart).

Wo. 6 april 19.30-20.30u: Start ZomerFit, recreatiegebied Kwinteloijen, Oude Veensegrindweg, 3911 TA Rhenen (elke woensdag t/m 6 juli; niet op 27 april, 4 mei en 25 mei; o.l.v. Dick Nap).

Do. 7 april 19.30-20.30u: start ZomerFit, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (+ elke do. t/m 7 juli; niet op 5 en 26 mei). M.i.v. 12 mei van 20.00-21.00 uur (o.l.v. Marc 't Hart).

Do. 30 juni 21.15u: (optie o.v.b.) Algemene ledenvergadering skivereniging (def. datum en locatie volgen later).

Woensdag 31 augustus 20.00-21.00u: Start SneeuwFit-seizoen, gymz. Zoete Inval 10, Veenendaal.

Donderdag 1 sept. 20.30-21.30u: Start SneeuwFit-seizoen, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede (combi-uur, miv 22 sept. optie 2 lessen van 20-21u en 21-22u).

Week 17-23 okt.: geen les in herfstvakantie.

Maandag 24 oktober 20.00-21.00u: SneeuwFit, start seizoen in Sportzaal De Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (elke ma. t/m 27 maart m.u.v. vakanties).