

Nieuwsbrief

Skivereniging Gelderse Vallei

1 oktober 2024 - 18^e jaargang - #72

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. ledenadm. 0317-415140



Nu gezellig trainen, daarna de wintersport

Genieten van je wintersportvakantie komt later dit seizoen. Een goede voorbereiding helpt daarbij. Dit geldt ook voor je fysieke conditie. Uithoudingsvermogen en spierkracht verbeteren kunnen klachten en blessures tijdens jouw wintersport voorkomen. In de SneeuwFit-training komen de specifieke spieren aan de beurt die je gebruikt bij skiën, snowboarden en langlaufen. Weg met die verzuurde benen, spierpijn en vermoeidheid...! Om straks meer plezier te beleven van jouw dagen op de sneeuw, kun je nu bij ons wekelijks trainen. Als je wilt zelfs op meer avonden in sportzalen in de eigen buurt (zie *Agenda* rechtsonder). Kom dus meedoen!

Op onze website www.skigeldersevallei.nl vind je alle informatie over ons programma plus het inschrijfformulier.

Gratis proefles als start SneeuwFit

Nieuwe belangstellenden kunnen in een proefles proberen hoe het bevalt. Dat kan in iedere les wanneer jij kunt. Schrijf in, mail of bel de secretaris of ledenadministratie; zie boven. Onze ervaring is dat vrijwel iedereen na zo'n gratis proefles blijft komen. Bestuur en onze docenten nodigen je van harte uit mee te doen. De groep enthousiaste SneeuwFit'ers op onderstaande foto begroet jullie alvast heel hartelijk...!



Voor de kosten hoef je onze training niet te laten. Voor een Seizoenabonnement (=22 lessen van 2 oktober tot eind maart) betaal je € 120,-. Kom daar elders maar eens om. Een Winterabonnement (=20 lessen tot eind maart) kost € 100,- oftewel slechts 5 Euro per avond. Er is ook een Krokusabonnement (14x les tot de aan de voorjaarsvakantie). Een 10-lessen-kaart kost € 90,-. Je krijgt korting als je in het voorjaar van 2025 ook aan ZomerFit in de buitenlucht gaat meedoen en/of lid bent van de Nederlandse Skivereniging NSkiV. Aarzel niet (meer) en meld je aan!

Kom naar Ede, Veenendaal, Bennekom

Onze SneeuwFit-training is begin september al gestart in gymzaal Verlengde Parkweg in Ede. Op de donderdagavond. De groepsfoto linksonder is daar gemaakt. Vanaf woensdag 2 oktober gaan we naar gymzaal Zoete Inval in Veenendaal. Telkens van 20.00 tot 21.00 uur. Haak snel aan!



Op maandagavond 4 november 20.00 uur, dat is dit jaar direct na de herfstvakantie, start ons seizoen in Bennekom. Dat gebeurt in sportzaal De Soetendaal aan de Halderweg. Je kunt met een abonnement in meer zalen terecht. Zie de agenda; lees meer op de website.

Agenda

Woensdag 2 okt 20.00-21.00u: Start SneeuwFit-seizoen, gymzaal Zoete Inval 10, Veenendaal (elke wo. t/m 26 maart m.u.v. vakanties, o.l.v. Dick Nap).

Donderdag 3 okt. 20.00-21.00u: SneeuwFit, zaal Verlengde Parkweg 49a, Ede; en ook van **21.00-22.00u: SneeuwFit-les** in deze zaal (elke do. t/m 27 maart behalve in de schoolvakanties, o.l.v. Marc 't Hart).

Maandag 4 nov. 20.00-21.00u: Start SneeuwFit-seizoen, sportzaal Soetendaal, Halderweg 48, Bennekom (elke ma. tot eind maart m.u.v. vakanties, o.l.v. Dick Nap).
Za. 21 dec. - zo. 5 jan.: Kerstvakantie (geen les).

Do. 2 jan. 19.00-22.00u: (*onder voorbehoud*) Nieuwjaarstoost met curlingevent; ijsbaan Friends on Ice, Ede-centrum.
Za. 22 febr. - zo. 2 mrt.: voorjaarsvakantie Mid.-Ned.

Ma 24, wo 26 en do 27 mrt.: laatste SneeuwFit-lessen van dit winterseizoen in Bennekom, Veenendaal en Ede.

Wo. 2 april 19.30-20.30u: Start ZomerFit, recreatiegebied Kwinteloijen, Rhenen (t/m 25 juni).

Do. 3 apr. 19.30-20.30u: Start ZomerFit, bosgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (t/m 26 juni).