

Nieuwsbrief

Skivereniging Gelderse Vallei

Maart 2018 - 12^e jaargang - # 46

Redactie: Nico de Gouw. Foto's: Nico de Gouw en anderen.
Webmaster: Jeroen Rams.

Informatie: skigeldersevallei@hetnet.nl, www.skigeldersevallei.nl
Secretaris: tel. (0318) 64 11 24 b.g.g. 0317-415140



Sportief 'toetje' op skibaan Snowworld



Het bezoek aan de skibaan Snowworld in Zoetermeer is een fijne, geslaagde ervaring geworden. Op 20 en 22 februari 's avonds en op zaterdagmiddag 17 maart vertoefden we met een kleine twintig deelnemers enkele uren lang op de sneeuw piste.



Enkele SneeuwFit'ers hadden een introductie meegenomen wat de pret alleen maar verhoogde. Eelke Schot over zijn beleving: "de reistijd was snel vergeten toen we in de sneeuw stonden en voor de eerste keer de afdaling maakten. We waren met een heel gezellig groepje. We hebben lekker kunnen skiën en heel wat keren een afdaling gemaakt. Het is zeker voor herhaling vatbaar!"



Met de goede herinneringen en dank van de deelnemers zijn we vast van plan "Snowworld" ook volgend seizoen aan te doen.



Kom mee naar buiten, allemaal...!

Er is nog volop sneeuw in de wintersportgebieden, maar hier in 'ons lage landje' gaan we nu de natuur in: ZomerFit. De start is op donderdagavond 5 april 19.30 uur in het bosgebied De Sijsselt in Ede.

Kom mee naar buiten allemaal, is onze aansporing! Een aardig aantal SneeuwFit'ers heeft al ingeschreven, maar meer deelnemers zijn welkom. Tot eind juni 12 weken lang telkens een uur gezond en sportief bezig zijn, is een uitstekend vervolg op de zaaltraining. ZomerFit houdt uithoudingsvermogen en opgebouwde conditie op peil en versterkt deze door verschillende spieroefeningen als rekken en strekken, evenwicht, kracht, coördinatie en enige looptraining. Onze nieuwe trainers Dick Nap en Coby van den Heuvel zorgen ervoor dat iedereen op eigen niveau kan meedoen. Dick is al eerder trainer geweest bij onze skivereniging.



**De spieren los maken aan het begin van een uur ZomerFit....*

De 12 lessen ZomerFit kosten maar 49 euro. Eerdere SneeuwFit'ers ontvangen 2 euro korting. Tot 3 mei begint ZomerFit om 19.30 uur; daarna om 20.00 uur. Een aanrader dus, lekker buiten in de natuur! Voor nieuwkomers is eerst een proefles een prima optie. Meer info en aanmelden bij onze secretaris. Je kunt ook het formulier "Direct aanmelden" op www.skigeldersevallei.nl insturen.

Agenda

Do. 5 april 19.30-20.30u: start ZomerFit, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (daarna elke donderdag t/m 3 mei; niet op 10 mei).

Wo. 25 april: bestuursvergadering bij secretaris.

Ma. 7 mei: kascontrolecommissie penningmeester.

Do. 17 mei 20.00-21.00u: ZomerFit, natuurgebied De Sijsselt, Nieuwe Kazernelaan, Ede (+ verder elke donderdag t/m 28 juni).

Di. 26 juni 19.30u: Algemene ledenvergadering skivereniging, locatie-optie: secretaris, Martin Luther Kingstate 44, Ede.

Do. 28 juni 20.00-21.00u.: laatste lesuur ZomerFit-seizoen, bosgebied De Sijsselt, Ede.