Sportberichten

Arena zoekt volleyballers

Volleybalvereniging Arena bestaat uit competitie-, recreatie- en jeugdteams. De club telt 110 leden, maar zoekt versterking. De trainingen worden verspreid over twee avonden gehouden op:
maandag van 19.30 tot 21.00 uur voor recreanten en donderdag van 17.30 tot 23.00 uur voor recreanten, jeugdleden en competitie spelende leden. De competitie dames spelen vijfde klasse. De heren spelen derde- en vierde klasse. De jeugdleden spelen competitie op zaterdag.

Arena organiseert eens in de vier weken recreanten toernooien voor teams uit de regio, bedrijfsteams of familieteams. Deze toernooien zijn altijd gezellig en druk bezocht, ze worden uitsluitend op zaterdagavond gehouden. De eerstvolgende toernooien zijn op 15 september, 20 oktober, 17 november en 15 december 2007. Al onze activiteiten worden gehouden in sporthal Gaasperdam, Ravenswaaipad 5.
Voor meer informatie: Ingrid Diemers, tel. 696 25 06 of Wietske Arts, tel: 696 15 46

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Sportvereniging Holendrecht

Met het nieuwe schoolseizoen start ook het nieuwe seizoen voor Sportvereniging Holendrecht. Wij geven al jaren turnen aan jongens, meisjes en dames en er is ook conditietraining voor dames en heren. Turn(st)ers die hiervoor geselecteerd worden kunnen naast hun turnlessen deelnemen aan acrogym. Acrogym is een soort acrobatiek, waarbij meerdere personen samen een oefening uitvoeren op muziek. Onze trainers zijn gediplomeerd. Alexandre geeft de meeste turnlessen en acrogym. Bianca traint de oudere meiden en Anneke geeft conditietraining.
Op sommige tijden hebben we ook extra hulptrainsters. Naast de lessen kun je een paar keer per jaar deelnemen aan wedstrijden en andere activiteiten. Een hoogtepunt is de jaarlijkse kerstdisco voor de jeugd! Elk jaar wordt hiervoor weer een ander leuk thema uitgewerkt en het is altijd een verrassing hoe iedereen er dan weer uitziet. Voor klasgenootjes is het een hele eer, als ze als introducé mee mogen komen. Ook de bingo in mei is altijd erg gezellig. Daarnaast zijn er gymproeven, gericht op het verbeteren van je eigen niveau, onderlinge wedstrijden en wedstrijden tegen leden van andere turnverenigingen. Lid worden is een prima manier om nieuwe contacten te leggen in de buurt, maar we hebben ook leden van buiten Holendrecht.
Alle lessen worden verzorgd in de gymzaal van OBS "De Brink" aan de Mijehof 302. We maken daar wel gebruik van onze eigen toestellen en we zijn trots op het mooie materiaal dat we hebben. De vereniging heeft ongeveer 180 leden. Bel ná 19.00 uur voor inlichtingen met: Paul van Dijk, 696 5269 of Aart Sterkenburg, 697 0039. Voor onder andere lestijden, contributie, foto's, gastenboek: www.svholendrecht.nl
Aarzel niet: De eerste les is gratis!

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Nordic Walking in het Gaasperpark:

Amsterdam Sportief geeft Nordic Walking les in het Gaasperpark. U kunt er de techniek van het Nordic Walking leren in een beginnerscursus op zondag-morgen. De cursus bestaat uit vijf lessen van 1 ¼ uur en wordt gegeven door Jos van Oort, fysiotherapeut/ manueeltherapeut en Nordic Walking trainer. Amsterdam Sportief staat voor kwaliteit en veiligheid. Er start zowel in september als in oktober een beginnerscursus.

Nordic Walking is het lopen met stokken (poles), waardoor het lopen intensiever wordt. Bovendien ontlast het lopen met de stokken uw heup- en kniegewrichten. Nordic Walking is ideaal voor zowel de beginnende als de gevorderde sporter. Het kan u helpen om af te vallen. Kom zelf ervaren wat Nordic Walking voor uitwerking heeft. Voor stokken wordt gezorgd. Tevens krijgt u praktische tips over het aanschaffen van goed materiaal. Na de beginnerscursus bestaat de mogelijkheid om u aan te sluiten bij de vervolgcursus om samen met andere enthousiaste deelnemers onder professionele begeleiding aan uw conditie te werken. Deze vervolgcursus vindt ook plaats op de zondagmorgen in het Gaasperpark. Geïnteresseerd?
Neem dan contact op met 020-6974633 of kijk op www.amsterdamsportief.nl voor exacte data en het inschrijfformulier.