

SPORT EN ACTIVITEITEN

BADMINTON

Corrie van Kampen, BV Gaasperdam

12^e senior en invitatie toernooi van BV Gaasperdam zeer geslaagd! Op zaterdag 26 april jl. vond alweer het 12^{de} Invitatietoernooi van Badminton Vereniging Gaasperdam plaats. Er werd op 9 banen van 9 uur 's morgens tot 9 uur 's avonds gespeeld met aansluitend de prijs-uitreiking. Voor de 5^{de} achtereenvolgende keer lag de organisatie bij Ginette Germs.

ER konden deelnemers van alle sterktes inschrijven, van Topliga tot recreant aan toe. Deze werden zoveel mogelijk in poules, dames-, heren- of gemengd dubbel van gelijke sterkte ingedeeld. Zo'n 132 deelnemers van 24 verschillende verenigingen hadden zich 's morgens gemeld om er een enorm gezellige maar



vooral sportieve dag van te maken. Er werden 194 partijen gespeeld op verschillende niveaus.

TUSSEN de wedstrijden door kon men zich in de sportkantine, of buiten in

de zon, tegoed doen aan een appeltje voor de dorst of een hapje of drankje geserveerd door de altijd gezellige groep vrijwilligers waar Sporthal Gaasperdam over beschikt. Langzamerhand kreeg het spel een steeds serieuzer karakter. De overgebleven spelers van alle niveaus zetten nog even hun beste beentje voor om toch die felbegeerde 1^{ste} plek in beslag te kunnen nemen. Na een lange maar heel gezellige dag konden uiteindelijk de winnaars worden bekend gemaakt. Met een tot volgend jaar! ging, na de uitreiking van de prijzen, iedereen met een voldaan gevoel huiswaarts. Voor de uitslagen, foto's en een filmpje kunt u terecht op de website, www.bvgaasperdam.nl.

BADMINTON Vereniging Gaasperdam traint en speelt in Sporthal Gaasperdam, Ravenswaaipad 5 te Amsterdam (metro Reigersbos). Er wordt zowel in competitieverband als recreatief gespeeld. De beginnende jeugd van 6 tot en met 10 jaar speelt op dinsdag van 17:00-18:00 uur. Vanaf 10 jaar van 18:00-19:30 uur. Beginnende senioren recreanten spelen op dinsdag van 21:00-23:00 uur en gevorderden op woensdag van 19:00-21:00 en 21:00-23:00 uur. Op dinsdag is er gelegenheid tot het volgen van training. Er kan twee keer kosteloos worden meegespeeld. Informatie: info@bvgaasperdam.nl of neem telefonisch contact op met Corrie van Kampen, telefoon 020-6974843.

VOLLEYBAL

Wietske Arts



Volleybalvereniging Arena traint iedere maandag- en donderdagavond. Sporthal Gaasperdam, tegen over SG Reigersbos, is de speelhal.

Toernooien zijn er voor buurt-, werk- en vriendenteams. Elke maand zaterdagavond-toernooi.

Buitenvolleybal is er in de basisschoolvakantie op elke maandagavond. Gratis vanaf 19.30 uur op het gras-strand van Gein bij Ballorig, groot rood.

Recreanten spelen op maandag- en donderdagavond. Sporthal Gaasperdam. Jeugd, vanaf 12 jaar speelt en traint op de donderdag, vanaf 18.00 uur.

Competitie wordt er gespeeld door de jeugd op zaterdag. Competitie Dames spelen 4^e en 5^e klasse. Heren spelen 3^e, 4^e en 6^e klasse.

Goedkoop volleybal trainen. Jeugd tot 15 jaar €15,00 per 3 maanden. €17,50 Jeugd 16-17 jaar. Leden vanaf 18 jaar €25,00 per kwartaal.

Informatie websites www.volleybalarena.nl
www.sporthalgaasperdam.nl
Telefonisch 020 696 15 46. Tot ziens bij Arena.

NORDIC WALKING

Hanneke van Oort

BEGINNERSCURSUS in het Gaasperpark. Meer bewegen, werken aan een goede gezondheid? Maak dan nu een begin en doe mee met de beginnerscursus Nordic Walking bij Amsterdam Sportief op **zondagochtend** in uw achtertuin, het Gaasperpark. Deze cursus bestaat uit vijf lessen van 1 ¼ uur en start op 1 juni en ook weer in september. Nordic Walking is het lopen met stokken (poles), waardoor het lopen intensiever wordt. Bovendien ontlast het lopen met de stokken uw heup- en kniegewrichten. Kom zelf ervaren wat Nordic Walking voor uitwerking heeft. Voor stokken wordt gezorgd. U leert de basistechniek van Nordic Walking. Tevens krijgt u praktische tips over het aanschaffen van goed materiaal. Bent u enthousiast geworden dan kunt u na de beginnerscursus meelopen in vervolg groep Nordic Walking en blijven werken aan de conditie. Amsterdam Sportief staat garant voor kwaliteit en veiligheid tijdens de cursussen. Voor info en opgave kunt u bellen met 020-6974633 of via www.amsterdamsportief.nl