

SPORTBERICHTEN

Gymnastiekvereniging FDO



GYMNASTIEKvereniging FDO verzorgt sinds 1986 lessen in Amsterdam Zuidoost. Daarnaast zijn we actief in Amsterdam West. We hebben op dit moment de volgende activiteiten in Gaasperdam:

Conditietraining dames en heren

FDO geeft conditietraining voor dames en voor heren (aparte lessen) onder begeleiding van een gediplomeerde trainer. We starten altijd met een warming-up. Daarna doen we verschillende oefeningen, staand en op een matje, uit de conditiesport, maar ook uit de yoga en vechtsporten of we spelen een spelletje volleybal. Bij de dames ligt het accent op buik, billen en benen. De lessen worden verder afgestemd op de wensen van de deelnemers. We maken gebruik van muziek. Bij alles wat we doen, luisteren we naar ons eigen lichaam. Niet iedereen kan hetzelfde. We trekken ons wel aan elkaar op, maar aan blessures hebben we geen van allen wat. Centraal staat het plezier in de les. De conditietraining wordt gegeven in de gymzaal bij de school de Brink, Mijehof 303. Meer info: Marion de Nie, 020-6964260.

Woensdag 20.15-21.15 uur, conditietraining dames
21.15-22.45 uur, conditietraining heren

Jongensturnen



FDO is een van de weinige Amsterdamse gymnastiekverenigingen met een grote jongensafdeling. Uitdagende oefenvormen, als salto's, overslagen, handstanden, ringzwaaien. Als je het goed wilt doen, heb je er ook

nog (heel) veel kracht voor nodig. De lessen beginnen altijd met een warming-up. Dit kan in de vorm van een spel, maar kan ook bestaan uit turnonderdelen. Na de warming-up wordt gewerkt aan de turntoestellen: Ringen (stil of zwaaiend), Rekstok, Brug gelijk, Lange mat, Sprong (over bok, kast of paard), Paardvoltige. Jongensturnen wordt gegeven in de gymzaal bij de school Tamboerijn, Reigersbos 303.

Woensdag 13.30 - 14.30 uur 6-8 jaar
14.30 - 15.30 uur 9-11 jaar
15.30 - 16.30 uur 12-14 jaar
16.30 - 17.30 uur 15 jaar en ouder

Meisjesturnen

DE lessen beginnen altijd met een warming-up. Dit kan in de vorm van een spel, maar kan ook bestaan uit turnonderdelen, gecombineerd met bewegingen die het lichaam voorbereiden op de komende lesonderdelen. Na de



warming-up wordt er gewerkt aan de turn-toestellen: Evenwichtsbalk, Brug Ongelijk, Lange Mat, Sprong (over bok, kast of paard). De lessen meisjesturnen zijn in de gymnastiekzaal bij school de Knotwilg, Vreeswijkpad 6, achter Winkelcentrum Gein.

Zaterdag 09:30 - 10:30 6 t/m 8 jaar
10:30 - 11:30 8 t/m 9 jaar
11:30 - 12:30 9 t/m 10 jaar
12:30 - 13:30 10 t/m 11 jaar
13:45 - 14:45 11 jaar en ouder

Verdere informatie: www.gvfdo.nl

U bent van harte welkom voor een gratis proefles!

Badminton Vereniging Gaasperdam

Sporthal weer geopend!

VANAF 17 augustus is Sporthal Gaasperdam weer geopend. Tijd om al die extra grammetjes die er in de vakantie onbedoeld zijn aangekomen, weer af te sporten. Badminton Vereniging Gaasperdam biedt jong en oud die mogelijkheid! Op maandag, dinsdag en woensdag wordt er in deze hal getraind en gespeeld. Beginnende jeugd speelt en traint op dinsdag: 6 t/m 10 jaar van 17:00-18:00 uur, 11 t/m 16 jaar van 18:00-19:30 uur.

Senioren recreanten spelen op dinsdag van 21:00-23:00 uur, op woensdag van 19:00-21:00 en 21:00 -23:00 uur.

Deze laatste groep is zo goed als vol.

De competitie van de senioren vindt grotendeels op

zaterdagavond plaats. Die van de jeugd op zondagmorgen.



Top-jeugd van BVG in club-tenue

BENT u geïnteresseerd in de sport badminton kom dan eens langs in de sporthal. Er kan kosteloos twee keer worden meegespeeld, zowel bij jeugd als senioren. Voor meer informatie kunt u terecht bij Corrie van Kampen, telefoon 020-6974843, e-mail: info@bvgaasperdam.nl of bezoek onze website: www.bvgaasperdam.nl