

SPORTBERICHTEN

Yoga



Mijn naam is Karin Junger, ik woon al jaren met veel plezier in Holendrecht. Naast mijn werk als filmmaker heb ik me de laatste jaren verdiept in yoga en de opleiding tot yogadocent gevolgd aan de Yoga Academie Nederland. Sinds september 2010 geef ik Hatha Yoga lessen in Amsterdam Zuidoost. Hatha

Yoga is een lichamelijke vorm van yoga. De oefeningen maken sterker, leniger, vitaler en rustiger. Yoga is niet gericht op prestatie. Iedereen, jong en oud, kan yoga doen op zijn eigen niveau. Het gaat erom dat men oefent met zorg en aandacht. De lessen zijn zowel inspannend als ontspannend en zorgen na afloop voor een algeheel gevoel van welzijn.

WAAR?

Openbare basisschool De Brink, Mijehof 302, 1106 HW Amsterdam Zuidoost. Bereikbaar te voet, per fiets, auto en openbaar vervoer.

WANNEER?

Iedere maandagavond van 19.00 tot 20.15 uur

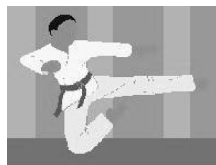
CONTACT / AANMELDEN:

Bel Karin Junger : 06 29 195 156

Mail: quintessens@planet.nl

Of kom gewoon langs bij de Brink op maandagavond om 19.00 uur!

Karate Zuidoost



Nieuwe karate school in Holendrecht

Na dertig jaar lang karatelessen gegeven te hebben in Amsterdam Zuidoost, heeft Ludwig Kotzebue afscheid genomen. Drie leraren die voorheen les gaven bij Ludwig hebben nu in Holendrecht hun eigen school geopend. De school heet Karate Zuidoost.

De opening van Karate Zuidoost was op 2 juni. Voor de zomervakantie hebben we met een groep zeer enthousiaste leerlingen al twee leuke maanden gehad. Gelijktijdig met het starten van de basisscholen gaan we weer verder. We willen graag onze kennis en ervaring die we jarenlang hebben opgebouwd en meegekregen doorgeven. We hopen ook na de vakantie

op veel nieuwe leerlingen, zodat karate een levendige sport blijft in Amsterdam Zuidoost en dat we kunnen groeien naar nog meer buurten in Zuidoost.

Karate Zuidoost traint elke donderdag van 18.00 tot 21.00 uur in de gymzaal van basisschool de Brink in Holendrecht en is voor zowel kinderen als voor volwassenen.

18.00 - 19.00 uur: 8 tot 12 jaar

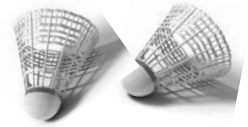
19.00 - 20.00 uur: 12 tot 16 jaar

20.00 - 21.00 uur: 16 jaar en ouder

De lessen zijn weer begonnen op 8 september.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Liliane van Lint: 06 - 33923048.

Badminton



Badminton in Gaasperdam is weer volop in beweging! De Sporthal Gaasperdam is weer open!

In Gaasperdam wordt er al vanaf 1980 badminton gespeeld. Eerst onder de naam Omni Sport Vereniging in Holendrecht (OSVH), daarna in Reigersbos in Sporthal Gaasperdam. Op 11 februari 1993 werd BV Gaasperdam opgericht. Eerst uitsluitend met een recreantenafdeling maar later kwam er ook een competitie afdeling bij voor zowel jeugd als senioren. Het 1^{ste} en 2^{de} team van de senioren komen komend seizoen in respectievelijk de 3^e en 4^e divisie landelijk uit. De lagere teams spelen regionaal. Bij de jeugd wordt er in leeftijdsklassen gespeeld. Bij de senioren en de jeugd wordt met veren of nylon shuttles gespeeld afhankelijk van het niveau. Voor ieder wat wils dus! Naast de competitie worden er jaarlijks toernooien georganiseerd. Inmiddels heeft op 14 mei jl. alweer het 15^e Invitatietoernooi voor senioren en op 17 april jl. het 14^{de} Jeugdtoernooi plaatsgevonden.

Het 4^{de} Marga de Breij Recreanten toernooi zal op zondag 9 oktober a.s. van start gaan. Opnieuw met het doel om een financiële bijdrage te leveren aan KIKA (Kinderen Kankervrij). Wegens groot succes wederom met rommelmarkt en tombola!

In alle afdelingen, jeugd-, senioren competitiepelers en senioren recreanten is plaats voor nieuwe leden. Beginnende jeugd van 6 t/m 10 jaar speelt op dinsdag van 17:00-18:00 uur, vanaf 11 t/m 16 jaar van 18:00-19:30 uur. Senioren recreanten spelen op dinsdag van 21:00-23:00 uur, en op woensdag van 19:00-21:00 en 21:00-23:00 uur. Er kan kosteloos 2 keer worden mee gespeeld.