

# Sport en vrije tijd

## Bowlsclub Gaasperdam

*Dooitze Bakker*



**BOWLS** is een van oorsprong Engelse sport maar wordt ook in Nederland steeds meer beoefend. De kleinere versie van bowls is koersbal. Bowls wordt voornamelijk gespeeld in sporthallen. Daarnaast wordt er in Nederland op verschillende plaatsen ook op buitenbanen gespeeld.

**IN** de sporthal wordt deze sport gespeeld op matten van 30 meter lang en 4 meter breed. De ballen (bowls) waarmee gespeeld wordt zijn asymmetrisch en aan een kant verzwaard. Vandaar dat de bowls bij het rollen een kromme baan op de mat maken. Het doel is om de bowl zo dicht mogelijk bij het kleine witte balletje (jack) te plaatsen.

**DE** wedstrijden worden gespeeld in singles (een tegen een), pairs (2 tegen 2) of triples (3 tegen 3). Er wordt zowel recreatief als in competitieverband gespeeld. Daarnaast is er de mogelijkheid om ook tegen andere bowlsclubs wedstrijden en toernooien te spelen. Kortom mogelijkheden genoeg. De bowlsport is uitermate geschikt om ook op oudere leeftijd te spelen. Fysiek niet zwaar en toch bewegen. Daarnaast goed voor de sociale contacten.

**BOWLSCLUB** Gaasperdam speelt in de Sporthal Gaasperdam, Ravenswaaipad 5. Dit is achter het winkelcentrum Reigersbos. Er wordt gespeeld op de dinsdagmiddag te beginnen om 13.00 uur. Vrijblijvend kunt u komen kijken of voor proef een paar keer komen spelen. Om te spelen zijn gymschoenen verplicht. Bowls zijn aanwezig. Meer weten mail dan [ida.andreas@planet.nl](mailto:ida.andreas@planet.nl) of bel Ida, telefoonnummer 020 6961048. Ook kunt u kijken naar onze website [www.bowlsclubgaasperdam.nl](http://www.bowlsclubgaasperdam.nl)

## Yoga in Holendrecht

*Karin Junger*



**MIJN** naam is Karin Junger, ik woon al jaren met veel plezier in Holendrecht. 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 (metrohalte Holendrecht).

**WANNEER?** Iedere maandag- en donderdagavond, 19.00 tot 20.15 uur.

**CONTACT / AANMELDEN:** Bel Karin Junger: 06 29 195 156, Mail: [quintessens@planet.nl](mailto:quintessens@planet.nl)

Of kom gewoon langs bij de Brink op maandag- of donderdagavond!

## Badminton Vereniging

*Corrie van Kampen*

**Badminton Vereniging Gaasperdam is op zoek naar ..... jou?**

**BEGIN** september gingen de deuren van Sporthal Gaasperdam weer open, seizoen 2012-2013 was van start gegaan! Een gezamenlijke ledenwerving de "Avondvierdaagse" stond direct op de agenda en moest het ledental van de verschillende verenigingen weer zien op te vijzelen. Dat blijkt altijd weer een hele klus. Héél veel hulde aan de leden van de verenigingen die hebben geflyerd! Het uiteindelijke resultaat.....? De competitie van onze acht seniorenteams is halverwege en zij staan bijna allemaal 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup>. Alleen ons beginnend competitie-splend recreanten-team staat wat lager. De jeugdteams staan 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup>. En we kunnen nog nieuwe spelers plaatsen.

**WAAR** is BV Gaasperdam naar op zoek?

Jeugdleden:

Maandag van 17:00-18:00 van 6 t/m 10 jaar en van 18:00-19:30 uur van 11 t/m 16 jaar

Recreanten Senioren: Dinsdag 21:00-23:00 uur, woensdag 19:00-21:00 uur

Competitiespelers. Vooral dames zijn van harte welkom!

Heb je zelf ooit gespeeld bij de jeugd en wil je het weer eens proberen, kom dan langs! BV Gaasperdam traint en speelt in Sporthal Gaasperdam, Ravenswaaipad 5.

**VOOR** meer informatie Corrie van Kampen, 697 4843, [info@bvgaasperdam.nl](mailto:info@bvgaasperdam.nl) of zie [www.bvgaasperdam.nl](http://www.bvgaasperdam.nl)

Er kan *twee keer gratis* worden meegespeeld!

