

Bas vraagt of de inleg voor het volleyballen misschien iets omhoog moet om het kostendekkend te houden. Hierover wordt met de volleyballers gesproken bij aanvang van het nieuwe seizoen.

Rob gaat juf Wendy mededelen dat het kindergym ophoudt te bestaan en hij maakt een brief voor de ouders van de kinderen.

10. Sluiting van de vergadering

De vergadering wordt gesloten om 21:30 uur. De leden worden bedankt voor hun aanwezigheid en de aftredende bestuursleden worden nogmaals bedankt door Erwin.



I ♥ AEROBICS



AEROBICS



Op maandagavond is er aerobics van 19.15 – 20.15 uur. Dit doen we met een aantal fanatieke dames. Alleen het zou leuk zijn om er nog een aantal dames bij te krijgen (Heren mogen ook natuurlijk). Hierom een oproep voor iedereen die van sporten houdt en het gezellig vindt om samen met anderen te bewegen.

Hieronder een uitleg hoe een les in elkaar steekt.



De les bestaat uit een aantal onderdelen. Ongeveer het eerste half uur wordt gebruikt voor cardiotraining. D.m.v. aerobicspassen bouw je een dansje op. De opbouw bestaat uit veel herhalingen, en de passen zijn eenvoudig uit te voeren. Voor jong en oud!!



Na een half uur ga je door met spierversterkende oefeningen. Alle spieren van het lichaam komen aan bod. Doormiddel van oefeningen op de grond of staand.



De laatste 5 minuten zijn voor de cooling - down. Heerlijk alle spieren nog stretchen en weer tot rust komen. Dit helpt ook om spierpijn te voorkomen. Wie nieuwsgierig is geworden nodig ik van harte uit om een keer mee te doen!!

Met vriendelijke groet,



Rebecca



BADMINTON

Elke donderdag gaan de shuttles van 20-21 uur over het net. Kom je ook in beweging en een potje meeslaan? We praten na aan de bar.

