

# insite Sportnieuws

Jaargang 11 nr. 4 december 2010

## Deze editie:

- Welkom
- Nieuwe toestellen
- Villa Joep kerstengel
- Damesjudo
- Uitgelicht: jeugd boksen
- Korte berichten
- Kerstrooster
- Agenda

## Villa Joep Engel

In de aanloop naar het Spinning Event van 20 maart 2011 willen wij de kunstwerken van beeldend kunstenaar Maria Flach onder de aandacht brengen. Deze kunstwerken – div. engelen en 2 vogeltjes – zijn te koop voor resp. € 25,- en € 10,-. De totale opbrengst komt ten goede aan Villa Joep de stichting die geld inzamelt voor Neuroblastoom kinderkanker.



## Tino Hoogendijk Sport & Fitness

### Welkom

Alweer de laatste nieuwsbrief van het jaar 2010.

Wij raken langzamerhand in winterse sferen, er wordt geschaatst de sneeuw ligt op de daken, maar binnen is het warm en gezellig en er kan volop gesport worden. En gezien de opkomst wordt dit ook daadwerkelijk gedaan. Meer en meer worden de mensen zich bewust dat door lichamelijke actief te zijn je investeert in je conditie en daarmee in je eigen gezondheid!!

Graag uw aandacht voor een aantal zaken;

- Ieder jaar in de maand december inventariseren we hoeveel klanten er 10 jaar of meer lid zijn van de sportschool en wie er de mijlpaal van 25 jaar bereikt hebben. Dit jaar staat de teller op 672 klanten, waarvan er ruim 100 al 25 jaar of langer lid zijn! Een felicitatie waard. Wij zijn er trots op dat zo veel mensen

al zo lang ons en onze medewerkers het vertrouwen geven en met veel plezier bij ons sporten. Een dezer dagen ontvangen al deze trouwe klanten een brief waarin wij hen feliciteren en voor ieder van hen ligt er bij de receptie een attentie klaar.

- Op zaterdag 8 januari 2011 van 17.00 tot 19.00 uur vindt onze nieuwjaarsreceptie plaats in de Westwijk. Wij nodigen u van harte uit om daar bij aanwezig te zijn.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie is de Kick Off van het Spinning Event.

Wij wensen u fijne feestdagen en een gezond, gelukkig en sportief 2011!

Tino &Tineke Hoogendijk  
en alle medewerkers

### Nieuwe toestellen

In de grote fitnesszaal in de Westwijk komt nieuwe fitnessapparatuur.

De nieuwe apparatuur wordt nog voor Kerst geleverd.

De hele operatie zal plaatsvinden op woe. 22, do. 23 en vrij. 24 december. Dit betekent dat deze dagen de individuele fitness gesloten is. Op deze dagen kan er gebruik gemaakt worden van de TF-zaal in de Westwijk en ook in de Holy – let op het lesrooster.

Op maandag 27 december gaan de deuren van de Individuele fitnesszaal weer open en kan er weer volop ge-

traint worden.

Bijzonder aan de cardio-apparatuur is dat de meeste toestellen selfpowered zijn. In het kader van zuinig omgaan met energie is dit natuurlijk een goede zaak.



## Damesjudo

Aad Zonneveld is al jaren actief bij ons in de sport-school. Op woensdagmiddag geeft hij altijd samen met Rob Meulstee judoles aan kinderen. De moeders van deze kinderen waren altijd aan het kijken

bij de les en wilden het ook wel eens proberen. Zo is het idee ontstaan voor een damesjudogroep. Aad zag dit idee ook wel zitten. Hij heeft toen gezegd: als er minstens 6 dames zijn, kunnen we beginnen. Een half jaar later was het dan zover. Bij de lessen ligt de nadruk op techniek, valbreken en zelfverdediging. Bovendien is het ook nog eens erg goed voor de conditie.

Momenteel bestaat de groep uit 6 dames. Maar is er altijd plek voor meer. Er hangt een erg gezellige sfeer. Voor de zomer heeft

de groep bijvoorbeeld het seizoen afgesloten met een hapje en een drankje.

Lijkt het u leuk om eens, laagdrempelig, kennis te maken met judo? Kom dan eens een kijkje nemen op donderdagavond tussen 18.00 en 19.00 uur in de Westwijk. Of doe eens een lesje mee! Aad leert u vanaf de basis judoën.



### Aad Zonneveld

- Actief bij de jeugd judolessen
- Medeorganisator van het 31e Groot Vlaardingen judotoernooi
- Staat altijd klaar voor hand- en spandiensten
- Heeft nu een eigen damesjudogroep



## Pilates sokken

Warme voeten, betere grip!

Deze sokken kosten €13,50 per paar en zijn te koop bij de receptie. De sokken zijn te verkrijgen in diverse leuke kleurtjes. Deze actie is eenmalig, dus OP=OP!



## Uitgelicht:

### Jeugd boksen

Sinds kort hebben wij een nieuwe activiteit voor de jeugd: jeugd boksen. Dit is een stoere activiteit voor jongeren van 12 - 17 jaar. Op een speelse manier worden bokstechnieken getraind. Goed voor de weerbaarheid en conditie, maar het is vooral erg leuk om te doen. Zowel voor jongens als meisjes een perfecte training.

Deze lessen vinden plaats op maandag en vrijdag om 17.00 uur in de Westwijk en worden gegeven door Yosvany.

## Januari Energiemaand

Al sinds een aantal jaren is januari bij ons bestemd als de energiemaand. Word je bewust van de hoeveelheid calorieën die je opneemt en die je verbruikt. Zorg voor een juiste balans. In januari zijn er volop mogelijkheden om de diverse metingen te laten doen. BMI, vet%, Conditie (VO<sub>2</sub> max), lenigheid etc. Wij houden u op de hoogte. Wil je weten wat jouw BMI is, kijk dan alvast eens op onze website.

## Nieuwjaarsreceptie

Op zaterdag 8 januari is de nieuwjaarsreceptie in de Westwijk van 17.00 - 19.00 uur. Hiervoor bent u van harte uitgenodigd.

## Nieuwe medewerkers

De volgende medewerkers heten wij van harte welkom

**Jeroen Visser** verzorgt Conditietraining en Fitness op de zaterdag

**Jermain Groen** verzorgt samen met Yosvany de fitnessstraining op zondag morgen

**Calvin van Kints** IIO (Instructeur in opleiding) - vaste invalkracht o.a. voor Spinning

**Dennis Dijk** Karateleraar in opleiding



## Digitale nieuwsbrief



In 2011 zullen we van start gaan met een vernieuwde digitale nieuwsbrief! Van de meeste van onze klanten hebben wij al een e-mail adres in ons bestand. Van een aantal klanten nog niet. Als u twijfelt of uw e-mailadres bij ons bekend is, vul dan eenvoudig uw e-mailadres in op onze website of op een lijst bij de receptie. In een kleine oplage zullen wij nog steeds een papieren variant verstrekken. Als u hier gebruik van wilt maken, laat dit dan ook even weten bij de receptie.

## Roeicompetitie

De komende decembermaand staat weer in het teken van de roeicompetitie. Net als vorig jaar wordt deze roeicompetitie via de VES georganiseerd. We nemen het als centrum op tegen andere VES sportcentra. Het sportcentrum met de meest geroeide kilometers in de maand december wint de competitie. Vorig jaar zijn wij als 2e geëindigd. Daniël coördineert dit sportieve evenement.



## Special Olympics judo



Van 24 juni t/m 4 juli 2011 vinden de Special Olympics World Summer Games in Athene plaats. Onze sportschool wordt hierbij vertegenwoordigd door wel 7 judoka's! De Special Olympics zijn Olympische spelen voor sporters met een verstandelijke handicap. Niet te verwarren met de Paralympics (voor sporters met een lichamelijke handicap). Fantastisch dat dit mogelijk is. De grote initiatiefnemers zijn Rob Hoogendijk - judoleraar en Ruud Ham - begeleider van de judoploeg. De deelnemers zijn: Ilse van den Berg, Rosita Ruigrok, Frank Amiabel, Vincent Bouterse, Léon Hoogendijk, Jeremy Kruize en Marc Hoogerboord.

## Oliebollenloop

Op vrijdag 31 december wordt er in Holy een oliebolloop / wandeling georganiseerd. Verzamelen om 08.45 uur en start om 09.00 uur. Alle lopers en wandelaars zijn bij deze van harte uitgenodigd om deel te nemen, na afloop staan de oliebolletjes klaar!!

Schrijf je nu in bij de receptie!



# Kerstrooster

	Westwijk	Holy
<b>Vrij. 24 dec.</b>	Individuele Fitness gesloten i.v.m. plaatsen van nieuwe fitnessstoestellen	09.00 uur Combi 10.00 uur Pilates
	Sluiten na het ochtendprogramma	
<b>Za. 25 dec.</b>	Eerste kerstdag gesloten	
<b>Zo. 26 dec.</b>	Tweede kerstdag gesloten	
<b>Ma. 27 dec. - do. 30 dec.</b>	<b>Gewone openingstijden</b>	
<b>Vrij. 31 dec.</b>	09.00 -11.30 uur Individuele Fitness	09.00 uur Combi 10.00 uur Pilates
	Sluiten na het ochtendprogramma	
<b>Za. 1 jan.</b>	Nieuwjaarsdag gesloten	
<b>Zo. 2 januari</b>	Hervatting gewone rooster	Gesloten
<b>Ma. 3 januari</b>		Hervatting gewone rooster

## Buitentrainingen

	Westwijk	Holy
<b>Ma. 27 dec.</b>	19.30 uur Fitwalk	
<b>Di 28 dec.</b>	19.00 uur Running	
<b>Woe. 29 dec.</b>		19.00 uur Fitwalk
<b>Do. 30 dec.</b>	09.00 uur Fitwalk/Nordic Walking	08.45 uur Running / 18.45 uur Running

## Jeugdlessen

Geen jeugdlessen van maandag 20 dec. t/m 1 januari 2011

## Agenda

- 31 dec. Oliebollenloop/ wandeling
- 8 januari Nieuwjaarsreceptie / Kick Off Spinning Event
- Di. 11 januari 20.00 uur info Sportief Afslanken Holy
- Woe. 12 januari 20.00 uur info Sportief Afslanken WW
- Week 4 start cursus Sportief Afslanken
- 28 febr. t/m 5 maart Voorjaarsvakantie jeugd
- 20 maart Spinning Event voor Villa Joep
- 19 en 20 maart Groot Vlaardingen judotoernooi

## Tarieven

Per 1 januari 2011 worden de tarieven aangepast volgens de richtlijnen van het CBS. Klanten met een oud abonnement worden hierover schriftelijk bericht.



Tino Hoogendijk  
Sport & Fitness

Blois van Treslongstraat 151

tel: 0104600260



Tino Hoogendijk  
Sport & Fitness

Zwaluwenlaan 478

tel: 0104749450



[www.tinohoogendijk.nl](http://www.tinohoogendijk.nl)