

Geacht VDO-lid,

Voor je ligt de eerste Nieuwsbrief van 2012. Met daarbij een vernieuwd lesoverzicht. Daarnaast willen we je middels deze Nieuwsbrief van harte uitnodigen voor de jaarlijkse algemene ledenvergadering die gehouden zal worden op 16 februari a.s.

De ledenvergadering is dé gelegenheid om, als lid van VDO Sport, je stem te laten horen. Wil je graag meedenken over de toekomst van VDO of heb je andere punten die je kenbaar wilt maken, meld je dan aan door een e-mail te sturen naar [info@vdosport.nl](mailto:info@vdosport.nl).

### Agenda

Tijdens de ledenvergadering zullen in elk geval de volgende zaken op de agenda staan: het financieel en algemeen jaarverslag en het verslag van de kascommissie. Mocht je zelf agendapunten willen laten opnemen dan kun je deze vermelden in je aanmelding.

Wij ontvangen je aanmelding graag uiterlijk vrijdag 3 februari a.s. Na aanmelding ontvang je, enkele dagen voor de vergadering, een volledige agenda en de precieze locatie van de vergadering.

Met sportieve groet,

het bestuur van VDO Sport

### Dance workout nu vaste les!

In de eerste helft van 2011 is VDO Sport begonnen met een dance workshop, geïnspireerd op het bekende Sh'bam, de nieuwste danstrend van Les Mills. Het is een work-out voor het hele lichaam waarbij je danst op actuele hits. De dansbewegingen en choreografieën zijn relatief eenvoudig, iedereen kan het volgen! Omdat de dance workout een succes is en de deelnemers erg enthousiast zijn, heeft het bestuur van VDO Sport besloten om deze les op te nemen in het vaste lesrooster! Dit betekent ook dat mensen zich ten alle tijden voor deze workout kunnen aanmelden! De dance workout biedt een leuke en afwisselende manier om aan je conditie te werken. Veel zweten, veel fun! Dus lijkt het je wat, meld je dan aan via [info@vdosport.nl](mailto:info@vdosport.nl) of ga gewoon naar de les. De Sh'bam workout wordt elke woensdagochtend gegeven van 09.00-10.00 uur in het KNA gebouw in de Legmeer. Docente is Corinne Korver.

### Dringende oproep: nieuwe bestuursleden

Het staat inmiddels in elke Nieuwsbrief maar het bestuur van VDO Sport is nog steeds op zoek naar 1 of 2 nieuwe bestuursleden. Jong en/of oud(er) kan zich hiervoor aanmelden. Belangrijk is dat je betrokken wilt zijn bij de ontwikkeling en gang van zaken van VDO Sport. En dat je het leuk vindt om je steentje daaraan bij te dragen. Het bestuur houdt zich onder andere bezig met het lesaanbod van VDO, de ledenadministratie, PR en communicatie, de website, financiële zaken en de planning van lessen en locaties in het nieuwe seizoen. Het bestuur van VDO Sport vergadert ongeveer eens per 6 à 7 weken in Uithoorn. De taken zijn niet heel tijdrovend maar het is wel belangrijk dat de leden van VDO goed vertegenwoordigd zijn in het bestuur. Benieuwd of dit iets voor je is? Stuur een mail naar [info@vdosport.nl](mailto:info@vdosport.nl) of bel naar 06-52612942.

In dit overzicht vind je het lesaanbod van VDO voor het seizoen 2011 – 2012. De lessen worden gegeven op 3 verschillende locaties in Uithoorn. Mocht je kennis willen maken met 1 van onderstaande uren dan ben je altijd welkom voor een gratis proefles! Het is ook mogelijk om je vaste lespakket uit te breiden met 1 of meerdere lessen per week. Prijs voor 1 lidmaatschap is €130,- per jaar, elke extra les kost € 95,-, voor 65+’ers is dit €120,- en €90,-.

### Locatie BREDE SCHOOL (gymnastiekzaal)

#### Zumba

Maandag 19.30 - 20.30



Zumba is de nieuwe trend: een feestelijke, pittige dance workout op Zuid-Amerikaanse muziek waarbij je conditie met sprongen vooruit gaat en je tegelijkertijd al je spieren traint! Elke les besteden we natuurlijk ook een kwartiertje aandacht aan oefeningen voor buik, heupen, billen en benen waarna we afsluiten met een ontspannende cooling-down.

#### Pilates / Relaxercise

Maandag 20.30 - 21.30

Tijdens deze les wordt op een bewuste manier elke spier in het lichaam getraind. Het zorgt voor krachtige spieren en een correcte lichaamshouding. We sluiten elke les af met een ontspanningsoefening voor lichaam en geest!

#### Volleybal 55+

Dinsdag 16.30 - 17.30

Na een warming-up om de conditie op peil te houden, volgt een korte serie spierversterkende oefeningen. Daarna spelen we enkele partijtjes volleybal. Voor enthousiaste 55+’ers die van volleybal houden!

#### Zumba / Bodyshape / Pilates

Dinsdag 19.00 - 20.00

Dinsdag 20.00 - 21.00



Een afwisselende les die begint met een conditionele dance workout. Iedere workout is anders: van eenvoudige danscombinaties tot het trainen met dynabands of gewichtjes. Na een cooling down besteden we de laatste 35 minuten aan spierversterkende oefeningen met bodyshape en pilates.

#### Conditietraining / Volleybal

Dinsdag 21.00- 22.00

Na een korte warming-up en enkele stretches om het lichaam soepel en lenig te houden, doen we een korte serie spierversterkende oefeningen. Daarna wordt er zo’n 40 minuten gevolleybald!

### Locatie MEERWIJK (gymnastiekzaal)

#### Bodyshape

Woensdag 19.00 - 20.00

Woensdag 20.00 - 21.00

Alle oefeningen worden op muziek gedaan. Bij de conditionele oefeningen wordt regelmatig een kleine choreografie toegepast, zodat de hersencellen ook getraind worden. De laatste 20 minuten van de les worden spierversterkende oefeningen gedaan.

### Locatie LEGMEER (KNA-gebouw)

#### Bodyshape

Maandag 09.15 - 10.15

Alle oefeningen worden op muziek gedaan. Bij de conditionele oefeningen wordt regelmatig een kleine choreografie toegepast, zodat de hersencellen ook getraind worden. De laatste 20 minuten van de les worden spierversterkende oefeningen gedaan.

#### Power Yoga

Dinsdag 09.00 - 10.00

Dit is een meditatievorm in beweging. Het is een pittige workout met als resultaat krachtige spieren, een ontspannen geest, een goede doorbloeding en een flexibel, lenig en energiek lichaam.

#### Beter Bewegen voor Senioren 55+

Dinsdag 15.30 - 16.30

In deze lessen wordt gewerkt aan verbetering en behoud van conditie, spierkracht en lenigheid. Dit alles op een verantwoorde wijze, met oefeningen die speciaal geselecteerd en geschikt zijn voor senioren. Naast inspanning bieden deze lessen ook ontspanning. Voor iedereen die gezond en actief oud(er) wil worden!

#### NIEUW!!

#### Dance work-out

Woensdag 09.00 - 10.00

Deze dance workshop is geïnspireerd op het bekende Sh’Bam, de nieuwste danstrend van Les Mills. Het is een work-out voor het hele lichaam waarbij je danst op actuele hits. De dansbewegingen en choreografieën zijn relatief eenvoudig, iedereen kan het volgen!

#### Pilates

Donderdag 09.00 - 10.00

Tijdens deze les wordt op een bewuste manier elke spier in het lichaam getraind. Het zorgt voor krachtige spieren, een correcte houding en een ontspannen geest. Deze les bestaat uit verschillende verstevigende en ontspannende oefeningen op de grond.