

Geacht VDO-lid,

Voor je ligt de zomereditie van de VDO Sport Nieuwsbrief, de laatste nieuwsbrief van het afgelopen seizoen 2011-2012. Met daarbij een compleet lesoverzicht van de lessen voor het komende seizoen.

Op 3 september a.s. gaan alle lessen weer van start. Wij hopen iedereen dan gezond en wel weer te mogen verwelkomen voor een nieuw sportief seizoen!

Het bestuur van VDO Sport wenst iedereen een prettige vakantie!

Met sportieve groet,

het bestuur van VDO Sport

Geen contributieverhoging in 2012!

VDO Sport streeft er naar de contributie voor haar sportlessen zo laag mogelijk te houden. Wij zijn dan ook verheugd dat het dit jaar weer gelukt is om géén verhoging van de contributie te laten plaatsvinden! Om dit mogelijk te maken moeten wij echter wel zorgen dat de kosten voor administratie en dergelijke zo laag mogelijk blijven. Daarom wil VDO Sport, met ingang van het komend seizoen, de verschuldigde lidmaatschapsgelden via automatische incasso innen. Bij de factuur voor het komend seizoen tref je een formulier waarop je daarvoor toestemming kunt verlenen. Indien je toch de voorkeur geeft aan betaling per acceptgiro dan zal daarvoor € 5,- per jaar extra worden gerekend.

Volleyball training in de Brede School krijgt nieuwe impuls!

Van oudsher had VDO Sport veel lessen waarbij, na warming-up en grondoefeningen, werd gevolleybald. Door het sluiten van verschillende gymnastiekzalen binnen Uithoorn en de toenemende vraag naar dance lessen, bestaat een aantal van deze uren niet meer. Toch zijn er nog steeds veel mensen binnen de vereniging die het combinatie-uur met volleybal erg leuk vinden. Voor hen is er goed nieuws: er zijn inmiddels weer 2 uren waarbij volleybal de hoofdrol speelt! Op dinsdagmiddag van 16.30 tot 17.30 verzorgt Hans Ottenhof de senioren volleybaltraining waarvoor zich inmiddels een enthousiaste club deelnemers heeft verzameld. Sedert enkele maanden verzorgt Cyrus de Haan daarnaast het volleybal combinatie-uur op de dinsdagavond. Na een korte warming-up en wat grondoefeningen verzorgt hij met veel enthousiasme en kennis van zaken de volleybaltraining. Er wordt geoefend op speltechniek en tot slot worden er enkele partijen gespeeld. Interesse? Kom gewoon een keer mee doen!

Dringende oproep: nieuwe bestuursleden

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! Een vereniging als VDO Sport drijft op leden die als vrijwilliger in het bestuur willen plaats nemen. 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 bij te dragen aan het sociale karakter van de vereniging. 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. Veel werk? Dat valt mee, de taken worden in onderling overleg verdeeld en ieder doet wat hij kan. Benieuwd of dit iets voor je is? Stuur een mail naar info@vdosport.nl of bel naar 06-52612942.

In dit overzicht vind je het lesaanbod van VDO voor het seizoen 2012 – 2013. 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 warming-up en doen we een korte serie spierversterkende oefeningen. Daarna wordt er een enthousiaste volleybaltraining gegeven waarbij speltechniek aan de orde komt. Vervolgens spelen we enkele partijen.

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 (Asthangha) Yoga

Dinsdag 09.00 - 10.00

Dit is een meditatievorm in beweging. Astangha yoga vormt de basis voor deze les. Er wordt niet gesprongen maar je werkt in een dynamische flow met als resultaat krachtige spieren, een ontspannen geest, een goede doorbloeding en een flexibel, lenig en energiek lichaam.

Pilates / Relaxercise 55+

Dinsdag 15.15 - 16.15

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!

Sh'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 versterkende en ontspannende oefeningen op de grond.