

VAN DE VOORZITTER

Het is al bijna februari als deze Nieuwsbrief verschijnt. Toch wil ik nog van de gelegenheid gebruik maken om alle leden van Sportvereniging Vledder namens het bestuur een heel sportief en vooral gezond 2015 toe te wensen.

Bestuursleden gevraagd

Het bestuur bestaat momenteel uit zes leden: Een voorzitter (Monique), secretaris (Katrien), penningmeester (Ginie) en vertegenwoordigers van gymnastiek (Luset), badminton (Bart) en volleybal (Leonie).

Leonie en Luset hebben te kennen gegeven dat ze uit het bestuur willen stappen, omdat ze ergens anders vrijwillig aan de slag gaan/zijn (Leonie bij het zwembad en Luset op school). We zijn dus op zoek naar nieuwe bestuursleden voor gymnastiek en volleybal of eventueel een andere sport die nog niet door ons vertegenwoordigd is. Wie het eerst komt het eerst maakt...



Nieuwe materialen

Als vereniging moet je af en toe investeren in nieuwe materialen. Voor aerobics zijn er zes nieuwe steps bijgekomen ter vervanging van een paar kapotte exemplaren. Ook werden extra pols/enkel-gewichtsbandjes aangeschaft, zodat de dames van de gymnastiek van Sjoerd ook weer goed voorzien zijn. De volleyballers hebben per team twee nieuwe wedstrijdballen gekregen, omdat veel oude ballen te snel leeg liepen. Leonie heeft een 'ballendokter' gevonden, die misschien de ventielen nog kan vervangen.

Flashmob

Op zaterdag 13 december hebben wij bij wijze van ludieke actie bij het glazen huis in Vledder een flashmob georganiseerd.

Nu schijnt een flashmob een 'spontane' bewegings-act te zijn, maar om goed over te komen was er door menig lid van de vereniging vantevoren flink geoefend op de door Alice (aerobics) en Milou (streetdance) bedachte vrolijke pasjes. Zelfs bij Sportfit is er door de oudere garde onder leiding van Harmen op gezwoegd. Nadat de eerste noten van 'Santa Claus is coming to town' weerklonken en Alice het sein gaf, kwamen de blauwe kerstmutsen uit de jaszakken en kon het dansen beginnen.



Leuk was het om te zien dat we met zoveel waren; van alle sporten waren er leden aanwezig. Onze speciale complimenten gaan uit naar de heren van het tweede volleybalteam en naar Philip Boot, die onvoorbereid en zonder scrupules vrolijk mee hupten.

De flashmob heeft helaas slechts kortstondig op onze website mogen staan. Om auteursrechtelijke redenen - ik had de naam van de zangeres genoemd - deed Google onze bijdrage in de ban en werd het filmpje van You Tube verwijderd. Ook weer wat geleerd...

Monique

STREETDANCE

De streetdance meisjes hebben dit jaar opnieuw les van Milou Bovenkamp, die in september fris van start ging. Warming up en rek- en strekoefeningen maken nu deel uit van de lessen en dan zijn de meiden na afloop best moe. Ook zij hebben bij het glazen huis op 13 december laten zien wat ze kunnen. Een prachtige dans met acrobatische kunsten, heel stoer.

De oudste groep van streetdance is aardig goed gevuld, maar bij de jongeren (6 t/m 9 jaar) kunnen er nog wel wat kinderen bij.

Dus weet je nog kinderen van die leeftijd die graag dansen? Nodig ze uit!

Elk kind mag altijd twee keer gratis meedoen.

Monique



GYMNASTIEK JEUGD



In september zijn we van start gegaan met juf Luset, omdat juf Herma nog wat tijd nodig had voor herstel van knieklachten. In oktober was alles weer als vanouds en kon er goed geoefend worden voor het **Marsetoernooi** in november.

De meiden die hieraan meededen hebben goede prestaties neergezet. Twee van hen eindigden in hun groep bij de eerste tien en dat is heel netjes: Nanke Mol werd 6^e en Mirthe Ellwanger 8^e.

In december hebben we met z'n allen kunnen genieten van de **tumblingbaan** uit Havelte (Ingrid Veldhuizen bedankt voor het vervoeren van dit loeizware ding!). Ook de kleuters en de meisjes van streetdance vonden het erg leuk. We proberen de tumblingbaan binnenkort nogmaals naar Vledder te halen zodat er weer lekker gesprongen kan worden en geoefend op nieuwe onderdelen.

Op 28 januari is weer de **jaarlijkse gymnastiek-wedstrijd** voor schoolkinderen (BO groep 3 t/m6) uit Westerveld. Ook kinderen die geen lid zijn van een gymvereniging zijn uitgenodigd. Dit wordt georganiseerd door de sport- en cultuurcoaches, samen met SVV, Dynamiek (Havelte) en Kracht en Vlugheid (Wapserveen). Dit jaar belooft het extra leuk te worden doordat de KNGU een materialenkar beschikbaar stelt en juf Hanja een gezamenlijke dans gaat instuderen.

De kleuters zijn ook druk aan het klauteren en oefenen. Bijna allemaal kunnen ze een mooie koprol laten zien en het springen op de trampoline gaat ook erg goed. Juf is best trots op de prestaties van onze kleuters. De groep wordt steeds groter en dat is gezellig. **Uitnodigen** van een vriendje of vriendinnetje om 2x vrijblijvend mee te doen is altijd goed. Dat geldt ook voor de andere groepen trouwens.

Wie O wie ?

Tot slot wil ik vragen of een van de moeders of vaders mij wil helpen met het invullen van de plaats in het bestuur van SVVledder. Je moet dan denken aan ongeveer 1x vergaderen per 2 maanden, het organiseren en bedenken van leuke activiteiten, contacten onderhouden met de omliggende verenigingen, contact houden met de trainsters en een luisterend oor zijn voor ouders en kinderen.

Luset

SPORTFIT 55 PLUS

Harmen Woudenberg is nu twee jaar onze sportleraar voor sportfit 55+. Dat was voor hem als jeugdvoetbaltrainer en personal coach aan een sportschool wel heel iets anders. We hebben hem gevraagd om iets over zijn ervaringen met ons te vertellen. Hieronder zijn verhaal:



Toen mij twee jaar geleden gevraagd werd om les te geven aan 55 plussers wist ik niet of dit mijn doelgroep wel was. Mijn beeld van Sportfit 55+ was dat van een groep oudere mensen die zich 1 x per week naar de gymlessleuren om vervolgens zo snel mogelijk aan de koffie te gaan waarna ze achter de geraniums terug keren.

Niets was echter minder waar. Inmiddels al 2 jaar sta ik iedere maandag-ochtend voor een enthousiaste groep mensen die graag willen sporten. En om maar aan te geven hoe sportief de meesten zijn: bij de eerste regendruppels pak ik graag de auto richting sporthal, die dan bijna alleen de parkeerplaats ontsiert naast de volle fietsenrekken.

Iedere les beginnen wij met een warmingup die oploopt in intensiteit. Daarna een blok bewegen op muziek. Geen moeilijke dansen, maar gewoon lekker bewegen zodat iedereen eraan mee kan doen. Daarna doen we een blokje grondoefeningen. Deze oefeningen pakken de core spieren aan: je buik en je rug, wat goed is voor je houding en voor dagelijks functioneren, omdat je ze overal bij gebruikt. We eindigen altijd met een spel of een circuittraining. De spelen zijn zo ingericht dat iedereen er aan mee kan doen.

Onlangs heb ik een cursus bij de KNGU gevolgd om mij verder te verdiepen in deze doelgroep. Ben je nieuwsgierig wat ik daar geleerd heb? Kom dan een keer langs op maandagochtend om 9 of om 10 uur. Tot dan.

Harmen Woudenberg

VOLLEYBAL

Een aankondiging van penningmeester voor onze competitie volleyballers:

Al enige jaren betalen de leden van de afdeling volleybal-competitie € 10 voor het Nevobo- lidmaatschap. Op de Bondsraad van de Nevobo van dec. 2013 is vastgelegd dat daar gedurende 2 jaar een stimuleringsbijdrage van € 2,50 per lid bij komt.

Dit geld wordt gebruikt om een aantal projecten te kunnen versnellen: digitaal wedstrijdformulier, competitie-app en verenigingsapp; ondersteuning voor het oranje heren volleybalteam omdat de bijdrage van NOC-NSF wegvalt; ondersteuning van door clubs verzorgde clinics en open toernooien.

In verband hiermee zal de Sportvereniging Vledder komende 2 kalenderjaren (rond 15 jan. 2016 en 2017) € 12,50 innen voor de Nevobo-contributie van alle competitie spelende volleyballleden.

Ginie Bennink-Hoven, penningmeester

FITHEIDSTEST IN VLEDDER

Onderstaand bericht is te vinden op de website van de gemeente Westerveld. SVV zal op de bijbehorende sportmarkt vertegenwoordigd zijn. Opgaveformulieren voor de fitheidstest kun je ook in de Spronk afhalen.

Stichting sporthal De Spronk en de sport- en cultuurcoaches van de gemeente Westerveld houden op **zaterdag 7 maart 2015** een fitheidstest voor inwoners van 18 jaar en ouder.

De test is bedoeld voor inwoners van de dorpen Vledder, Doldersum, Vledderveen, Wilhelminaoord, Nijensleek, Frederiksoord, Boschoord, Wapse en Wapserveen. Tijdens de fitheidstest worden onder andere de bloeddruk, bloedsuiker, kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen van deelnemers getest.

Aansluitend kunnen deelnemers kennismaken met lokale sport- en zorgaanbieders op een **markt** waar onder andere Sportvereniging Vledder, Vledderboules, 60+ voetbal, Fitnatic, Samen op de duofiets, korfbalvereniging Moedig Voorwaarts, CarePool en een diëtiste aanwezig zijn. Ook is er opvang voor kinderen.

Opgave

Inwoners uit de regio Vledder die deel willen nemen aan de fitheidstest kunnen zich hier opgeven:

[Inschrijfformulier fitheidstest](#)

Inwoners die niet over internet beschikken kunnen een aanmeldformulier opvragen bij de gemeente of deze vanaf 19 januari 2015 ophalen bij supermarkt Coop in Vledder.

De kosten voor deelname aan de fitheidstest bedragen € 3,- per persoon, inclusief een consumptie. Dit bedrag kunnen deelnemers ter plaatse contant voldoen op 7 maart 2015.

ONZE SPONSOREN

Mede dankzij onze sponsors konden wij al dit seizoen onze website moderniseren. Met dank aan de leden die ons opnieuw bij onze sponsors hebben voorgedragen. Dat helpt echt, je verhoogt er het bedrag mee!



Een betrokken partner

UNIVÉ
VERZEKERINGSMAATSCHAP
Noord-Nederland