



Aan De leden van "Gennep Vitaal"
Betreft Sportseizoen 2024 – 2025
Datum Juli 2024

Beste deelnemers,

Het sportseizoen is al weer bijna voorbij! Na alle regen kunnen we hopelijk gaan genieten van een mooie zomer. Voor de groepen Sportief Wandelen en Buiten Vitaal was het vaak een flinke uitdaging om alle buien te trotseren. Wat een kanjers!

Op 8 juli zijn de laatste lessen van Gennep Vitaal. Bijgaand het nieuwe rooster. Dit rooster geldt voor alle groepen m.u.v. Nordic Walking.

Nieuwe activiteiten bij Gennep Vitaal!

Wij zijn afgelopen seizoen met succes gestart met Stoelyoga en Nordic Walking. Ook komend seizoen staan deze groepen op het programma. Ben je nieuwsgierig? Doe gerust een keer vrijblijvend mee!

Het team van Gennep Vitaal bestaat intussen al uit 7 docenten! Onderstaand vertelt Wendy wat ze zoal doet. En ook Mariëtte nodigt u uit om mee te doen.

Contributie:

De contributie voor komend sportseizoen is als volgt:

Sport & Spel/Pilates/Stoelyoga/Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 170,- per jaar
Sport & Spel Norbertushof/Buiten Vitaal	€ 150,- per jaar
Zwemmen	€ 160,- per jaar

Nordic Walking: na het volgen van de techniek cursus bedraagt het tarief **ter introductie** € 120 voor de rest van sportseizoen 2024/2025.

NB. Bij betaling d.m.v. automatische incasso krijgt u **€10,- korting** op jaarbasis.

Er is ook een wijziging m.b.t. een 2^e activiteit bij Gennep Vitaal. De korting bedraagt m.i.v. september 2024 25 % op de goedkoopste activiteit. De kosten van de zaaltjes en personeel zijn gestegen en wij zijn als bestuur van mening, dat het niet meer reëel is om de korting zo hoog te houden. Wij hopen op uw begrip hiervoor.

De contributie wordt voor het seizoen 2024/2025 voor alle reguliere groepen in twee termijnen (automatisch) geïncasseerd en wel in september 2024 en februari 2025.

In Gennep kan iedereen sporten, ook bij een inkomen rond het bestaansminimum. U kunt dan ondersteuning krijgen via het Volwassenfonds. Kijk voor meer info op:

<https://www.gennep.nl/volwassenenfonds-sport-cultuur>

Ook worden er in de gemeente Gennepe gratis valpreventiecurssussen aangeboden voor 65-plussers. Kijk voor meer info op www.stevigstaan.nu

Wijzigingen in uw gegevens en opzeggingen kunt u schriftelijk of per email doorgeven aan de ledenadministratie (info@gennepevitaal.nl) of via onze website www.gennepevitaal.nl onder het tabje 'contact'. Opzeggen kan vóór 1 augustus of 1 januari.

Ook indien u voor een langere periode afwezig bent loopt de contributie door. De kosten van de zalen en de docenten gaan immers ook door.

Namens het bestuur van Gennepe Vitaal alvast een fijne vakantie gewenst en we hopen u terug te zien in het nieuwe seizoen!

We starten weer in week 36, maandag 2 september!

Met sportieve groet,

Dennis Brouwer
Voorzitter Gennepe Vitaal



Sportief Wandelen groep 3 onder leiding van Linda

Buiten Vitaal onder leiding van Ger

Van Wendy:

Hoi allemaal, mijn naam is Wendy Peters en sinds een aantal jaren ben ik werkzaam voor Gennepe Vitaal. Bewegen is mijn passie en ik ben dan ook erg dankbaar dat ik deze passie met vele mensen mag delen.

Bij Libermannhof breng ik wekelijks twee groepen in beweging vanaf de stoel. Wat is het mooi om te zien hoe de bewoners genieten van het samen zijn en bewegen.

In Pica Mare hebben we een gezellige groep actieve sporters. Van basketbal tot trefbal en van denkspelletjes tot conditietraining. Niets is deze groep te gek. Wat ik zo mooi vind aan deze groep is dat ze een duidelijke vooruitgang laten zien. Spieren worden sterker, de balans wordt beter en het eindspel wordt tactisch gespeeld.

Dat ik een stukje mag bijdragen aan deze vooruitgang is echt een feestje.

De groep zorgt onderling goed voor elkaar en we vieren mooie momenten met elkaar maar steunen elkaar ook bij de mindere momenten. Ook dat is een prachtige kant van mijn vak.

In Ottersum combineer ik bovengenoemde lessen. Deels op de stoel en deels achter de stoel. Ook hier is er een hardwerkende groep die altijd zoekt naar mogelijkheden om wel te kunnen bewegen en daar help ik graag bij. Het is wekelijks een feestje om hier les te geven en alle verhalen te horen van de groep want in een week maken deze mensen toch best veel mee.

Wil je een keer mee doen met een van mijn lessen, wees dan van harte welkom!

Van Mariëtte: voor paal met stokken!

Wat loopt daar een malloot met twee stokken door het bos? Dat was ik. Als uitgevallen hardlooper móést ik van mezelf méér dan sportief wandelen.

Nordic Walking komt uit Finland. Hier sneeuwt het 't halve jaar en in die periode doorkruisen ze langlaufend hun land. 's-Zomers trainen ze in bos en veld. Wetenschappelijke bevindingen van de gezondheidsvoordelen zijn op internet te vinden, want er zijn nog steeds groepen enthousiastelingen actief, die in groepsverband genieten van deze mooie buitensport.

Wie durf de uitdaging aan?

Loop eens mee als herhalingsles op 7 of 14 september of doe mee met de gratis kennismakingsles op 7 september. Ik zie je dan graag en ik heb er altijd zin in.

Sportieve groet van Mariëtte, uw Nordic Walking instructeur.



Fijne vakantie!

**DEELNAME = GRATIS
KOMT U OOK?
NEEM DAN UW EIGEN FIETS MEE!**

VEILIG EN FIT OP DE FIETS

Door te fietsen blijven we langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Dat willen we toch allemaal?! Toch is fietsen, naarmate we ouder worden, niet meer voor iedereen vanzelfsprekend. Een onzeker gevoel kan bijvoorbeeld ontstaan bij het kopen van een nieuwe fiets, door de drukte op de weg of door een vervelende ervaring. Het programma Doortrappen wordt aangeboden voor iedereen die graag zo lang mogelijk veilig wil blijven fietsen. U maakt tijdens het programma kennis met verschillende soorten fietsen. Ook gaan we actief aan de slag met een fietsparcours en krijgt u tips bij het op- en afstappen.

Datum **9, 16 & 23 JULI** Tijdstip **10:00 - 11:30**

Activiteit **DOORTRAPPEN GENNEP**

Locatie **HUISKAMER DE PRÖST
(RAADHUISPLEIN 2, 6595 AK OTTERSUM)**

Wilt u deelnemen of wilt u meer informatie?
Neem dan contact op met

Beweegcoach Martijn Jansen
martijn@negen.nl of 06-41538329

negen
spelbepalers in beweging