

Komende activiteiten:

- Zondag 18 februari: Turnhal
- Zaterdag 17 maart: Kaag en Braassem cup in Leimuiden
- Vrijdag 23 maart: Jaarvergadering
- Zaterdag 14 april: vier-kamp wedstrijd
- 8,9,10 juni Minikamp
- 23 juni: Onderlinge wedstrijd

Wist u dat....

- Het minikamp erg populair is!
- Er nieuwe filmpjes op de site te vinden zijn!
- Wij het graag horen als uw e-mailadres veranderd is.
- Excelsior ook lessen heeft voor 55+
- U meer info kunt vinden op onze vernieuwde website: www.excelsior-alkemade.nl

of mail naar: info@excelsior-alkemade.nl

NIEUWSBRIEF

Februari 2018
Nieuwsbrief 18-1



Nieuws van het bestuur

Hallo allemaal,

We zijn alweer halverwege het seizoen. Er zijn al wat heel wat mooie activiteiten geweest! We hebben ons jubileum feest alweer even achter de rug. Het was een mooie middag voor de jeugd! Ook het avondprogramma was een succes.

Kijkt u op de vernieuwde website voor leuke foto's van dit mooie feest!

<http://www.excelsior-alkemade.nl/info/fotos>

In de nieuwsbrief kunt u verder een verslag van de vier-kamp wedstrijd lezen. Er is aandacht voor de grote clubactie en de keuze voor turnhemdjes voor de jongens/heren. Ook is er een ingekomen stuk over hulp bij het sporten als dit niet meer zo makkelijk gaat!

We zijn ook trots u te melden dat het minikamp alweer vol is. Veel jeugdleden zijn erg enthousiast om een weekend mee op kamp te gaan. Dit gaat weer gezellig worden!!!

Graag vragen wij ook uw aandacht voor de onderstaande **uitnodiging** voor de ledenvergadering. We hopen u allen te ontmoeten op deze avond, u bent van harte welkom!

UITNODIGING VOOR DE GECOMBINEERDE, ALGEMENE LEDENVERGADERING van de GYMNASIEKVERENIGING EXCELSIOR ALKEMADE en SPORTVERENIGING EXCELSIOR

De vergadering wordt gehouden in 't Veen Eten & Drinken te Roelofarendsveen op **vrijdag 23 maart 2018**

AANVANG VAN DE VERGADERING 20.15 UUR.

Aanvang van het kaarten en sjoelen rond 21.15 uur.
Natuurlijk zijn ook uw partner, vriend of vriendin van harte welkom.

AGENDA

1. Opening
2. Ingekomen stukken/ mededelingen
3. Notulen vorige vergadering
4. Jaarverslagen 2017 door de voorzitter
5. Financieel verslag 2017
6. Verslag van de kascommissie en verkiezing van een nieuw lid voor deze commissie.
7. Begroting 2018
8. Rondvraag
9. Sluiting

De notulen, de jaarverslagen, het financieel verslag en de begroting zijn vooraf op te vragen bij het secretariaat via

e-mail kopdam@zonnet.nl of telefoonnummer 071-3319253

om papierverbruik te beperken hebben wij ervoor gekozen om in de zaal geen pakketjes met gegevens neer te leggen

Activiteiten:

DE KOP IS ER AF!!!! De eerste selectie turnwedstrijden van het 4-kamp zijn onlangs geturnd. Excelsior ging met 4 prijzen naar huis!

- Silke won de 2de prijs bij de categorie instap D2
 - Loïs won de 3de prijs bij de categorie pupil 1 D1
 - Britt won de 2de prijs bij de categorie pupil 1 D1
 - Pam won de 2de prijs bij de categorie pupil 2 D1
- Super goed gedaan meiden!!!**

Namens Elisa, Mark & Manon: **Wij zijn super super trots op alle meiden die met de wedstrijd mee hebben gedaan!**



Interview met Lynn Verdel over de wedstrijd. Lynn staat op de onderste foto, rechts onderaan.

- 1. Hoe vond je de wedstrijd gaan?**
Het is altijd even wennen. Zelf vond ik de balk heel apart. Soms leek het wel alsof die hoes los was.
- 2. Wat vond jij het leukste onderdeel?**
Brug. De oefening was niet heel erg moeilijk.
- 3. Wat vond je het moeilijkste onderdeel?**
Balk. De balk vind ik altijd al moeilijk. En deze keer moesten we handstand en koprol doen.
- 4. Over welk onderdeel ben je het meest tevreden?**
De brug denk ik. Volgens mij spande ik alles goed aan
- 5. Doe je nog aan meer wedstrijden mee?**
Dit was een wedstrijd van de vierkamp. We hadden er al 1 gehad van de vierkamp. In totaal zijn er 3 wedstrijden van de vierkamp. Nu oefenen we voor de Kaag en Braassem Cup. Daar hebben we vijf weken voor. Dan hebben we de laatste wedstrijd van de vierkamp.

Bedankt Lynn voor dit leuke interview!



Grote Clubactie

Wat fijn dat er ook dit jaar weer veel leden zijn geweest die loten hebben verkocht! Zo kunnen we toch weer wat extra's doen binnen de vereniging. Speciale dank gaat uit naar de volgende leden, die de meeste loten hebben verkocht. Zij hebben inmiddels een aardigheidje van de club ontvangen. Bedankt meiden en alle leden die loten hebben verkocht!

1. Brit Opdam
2. Anja en Femke Henneveld
3. Gwen Bokhorst

Turnhemdjes voor de jongens en heren

We zijn al enige tijd bezig om een leuk hemdje voor de jongens te vinden. Eerst gezocht naar een gewoon blauw hemd maar dat zag er toch niet echt geweldig uit. Zeker niet als je kijkt naar de mooie turnpakjes van de meiden van de club.

Uiteindelijk besloten we om hemdjes te laten maken in de stof en kleuren van de turnpakjes. Zo stralen we tijdens wedstrijden een mooie eenheid uit. En kunnen we nóg trotser zijn op onze leden én op de club natuurlijk!

Als het goed is hebben we rond 10 maart pasmodellen in de gymzaal liggen. Bij belangstelling hiervoor kunnen we de hemdjes dan bestellen .

prijzen:

Junior maten 34,95

Senior maten 39,95



Ingekomen stukken

“gezond leven & lekker genieten”

Beste sporter,

Als sporter weet je hoe fijn het is om naast de dagelijkse bezigheden lekker te bewegen en te ontspannen. Het is dan ook vervelend als dat sporten even wat minder of zelfs helemaal niet meer gaat.

Dat kan zijn omdat u zich minder fit voelt of weinig energie heeft. Ook een blessure, last van uw darmen, een ontsteking kunnen het sporten in de weg staan. Klachten worden nogal eens veroorzaakt door overgewicht of verkeerde voeding.

Wij helpen u weer in actie te komen

Deli Line kan u daarbij helpen. Wij geven voedingsadviezen en maken een persoonlijk plan. **Uit onze ervaring blijkt dat we hiermee vaak een oplossing kunnen bieden voor veel gezondheidsklachten.**
(Vaak bieden we daarmee een oplossing voor veel gezondheidsklachten.)

Gratis inloopspreekuur

Deli Line verzorgt regelmatig inloopsprekuren in De Tweesprong. Wij bieden u als verenigingslid een gratis gezondheid 'check' aan.

Tijdens deze sessie meten we gewicht, vet, spier, botmassa, bloeddruk, metabolisme en vochtbalans. Ook beantwoorden we vragen over voeding, gewicht, buikvet, gebrek aan energie, darmproblemen, hormonen en krijgt u advies over sport en voeding. Graag horen wij wanneer dit u schikt.

Wilt u meer informatie? Bel 0172-506847 of 06-10095999 of kijk op de site www.deli-line.nl. Daar vindt u alle informatie over ons.

Met gezonde groeten,
Deli Line

Bernadette Blauwhoff