

## Komende activiteiten:

- vrijdag 31 maart jaarvergadering
- Zaterdag 8 april: Kaag en Braassem cup
- 12-13-14 mei weekendkamp
- Rabobank Sponsorfietsstocht zondag 25 juni

## Wist u dat.....

- Excelsior enthousiaste mensen zoekt om mee te denken en organiseren van het jubileum vanaf sept. 2017
- Wij het graag horen als uw e-mailadres veranderd is.
- Excelsior niet alleen een gymvereniging is maar ook een sportvereniging.
- U meer info kunt vinden op: [www.excelsior-alkemade.nl](http://www.excelsior-alkemade.nl)

of mail naar:  
[excelsior-alkemade@outlook.com](mailto:excelsior-alkemade@outlook.com)

# NIEUWSBRIEF

Maart 2017  
Nieuwsbrief 1



## Nieuws van het bestuur

Naast de algemene bestuurstaken zijn wij nog steeds hard bezig met de nieuwe website. U heeft het al meerdere keren gelezen dat wij er mee bezig zijn maar nu gaat het er toch echt naar uitzien dat hij binnen een afzienbare tijd live gaat. De website wordt gecombineerd met een facebookpagina waar de jeugdcommissie vol enthousiasme aan het bouwen is.

Daarnaast vanuit het bestuur een aantal lopende zaken die aandacht behoeven en waar wij verderop in deze nieuwsbrief op terugkomen:

- Vieren wij in het volgend seizoen ons 60 jarig jubileum;
- Staat de jaarvergadering al weer gepland op 31 maart 2017;
- Heeft de jeugdcommissie een perfecte onderlinge wedstrijd op 18 februari georganiseerd;
- In 'the spotlights': Dames conditietraining.

## 60 jarig jubileum

Op 13 september 2017 is Excelsior jarig en worden wij 60 jaar! Dat willen wij natuurlijk niet zomaar voorbij laten gaan. Om dit te vieren hebben wij wel uw hulp nodig! Wij zoeken een aantal enthousiaste mensen die in een klein werkgroepje willen meedenken en werken om dit jubileum te vieren. Is dit iets voor u? Laat het ons dan svp weten bel Karin via 06-523 787 98 of mail naar [excelsior-alkemade@outlook.com](mailto:excelsior-alkemade@outlook.com)

Alvast hartelijk bedankt!!



## 31 maart jaarvergadering



Vrijdag 31 maart 2017  
Ledenvergadering Excelsior.  
Locatie Restaurant 't Veen  
20.00 uur.

Zie de officiële uitnodiging in de bijlage.  
Na afloop is er weer kaarten en sjoelen.

## Activiteiten:

### Onderlinge wedstrijd 18 februari.

Op 18 februari barstte De Tweesprong zo'n beetje uit z'n voegen. Onder zeer grote belangstelling van (groot)ouders, broers en zussen die in volle getalen gekomen waren, vonden de onderlinge wedstrijd van Excelsior plaats. De kinderen hadden hard geoefend. Sommige waren best een beetje zenuwachtig maar vooral hadden ze er heel veel zin in om hun kunsten te vertonen aan hun familie. Op vier onderdelen konden zij laten zien wat ze het afgelopen jaar geleerd hadden. Er waren mooie prijzen te verdienen, voor de allerbesten een mooie beker en elk kind kreeg sowieso een medaille (gesponsord door dobbe transport).

Na iedere wedstrijd was er nog een demonstratie van de springgroep Excelsior en dat zag er mooi en vooral spectaculair uit.



## Activiteiten:



### Dames conditietraining

Naast de gym biedt Excelsior ook andere sporten aan. Deze nieuwsbrief in de spotlight: Dames conditietraining. Tijdens de conditietrainingen wordt niet alleen de conditie op peil gehouden en verder uit gebouwd ook wordt gewerkt aan spierkracht. Het accent ligt op conditieverbetering en spierverstevinging en dan voornamelijk bij de buik, billen en benen.

Op moderne, opzwepende muziek onder professionele begeleiding wordt er gewerkt met klein materiaal zoals gewichtjes, mat, steps, springtouw, dynabands en dergelijke. Afgewisseld met een circuitje waarmee ook het algehele uithoudingsvermogen wordt verbeterd.

Een training bestaat uit een warming-up. Daarna komt de kern waarbij iedere week één speciale spiergroep extra aandacht krijgt met spierversterkende oefeningen naast de 'total body' training. Als afsluiting van de training is er een gezamenlijke cooling-down.

Het voordeel van bewegingsactiviteiten in verenigingsverband is dat u altijd samen met anderen bezig bent. Er wordt op u gerekend. Dan lijkt het opeens wel te lukken om regelmatig met sport bezig te zijn! Sporten wordt dan ook uw hobby. En sluiten wij het sportseizoen graag af met een borrel of hapje eten.

Nieuwsgierig geworden? Kom gerust langs en neem uw sportkleding mee! Wij sporten op Dinsdagavond van 19.00 – 20.00 uur in de kaskade.

