



2018 – 2019

www.skiachterhoek.nl



Bestuursleden

<i>Voorzitter</i>	Han Meibergen Hanzeplein 37 6981 LD Doesburg tel. 0313 - 484301 email: voorzitter@skiachterhoek.nl
<i>Secretariaat</i>	Teunis Rossingh Slotlaan 158 7006 HJ Doetinchem tel. 0314 - 365940 email: info@skiachterhoek.nl
<i>Penningmeester</i>	William Volman de Hucht 44 7041 JM 's Heerenberg tel. 0314 - 330941 email: penningmeester@skiachterhoek.nl Ing: NL35 INGB 0003 7019 77
<i>Coördinator Sneeuwfit</i>	Carla Voogt de Hucht 44 7041 JM 's-Heerenberg tel. 0314 - 330941 email: sneeuwfit@skiachterhoek.nl

Beste leden,

Hierbij bieden wij u ons programma voor het seizoen 2018-2019 aan. U treft hierin de activiteiten aan die u van ons gewend bent. Gerrie van Beek, Jan Wessels en Paul Zeeders verzorgen onze trainingen.

Daarnaast staan we even stil bij de leden die helaas hun deelname moeten stoppen in verband met hun gezondheid. Wij wensen hen sterkte.

We zijn verheugd dit jaar weer een geschikte datum te kunnen aanbieden voor de Kerst/Nieuwjaarswandeling; de Seizoensopening hebben we wederom laten vervallen wegens gebrek aan belangstelling in de vorige jaren. Bij voldoende deelname kunnen we mogelijk nog een avondtraining Nordic Walking aanbieden in april, mei en juni.

Wij hopen dat eenieder zich weer aanmeldt voor de activiteiten in het nieuwe seizoen en wensen u allen een sportief en gezond jaar toe en voor de skiërs veel sneeuw en zon.

Het bestuur van Skivereniging Achterhoek

Activiteitenkalender 2018-2019

Algemeen:

De genoemde bedragen voor Sneeuwfit en Nordic Walking trainingen zijn inclusief € 17,50 contributie voor Skivereniging Achterhoek.

Indien u zich voor meerdere trainingen inschrijft wordt voor de tweede en volgende training het genoemde bedrag vanzelfsprekend in mindering gebracht.

Wij verzoeken u dringend om u schriftelijk of telefonisch op te geven. Dit kan via het formulier op onze website, telefonisch bij onze Sneeuwfit coördinator, tel. 0314 - 330941 of bij de contactpersoon vermeld bij de activiteit.

Na het begin van de Sneeuwfit en Nordic Walking cursus ontvangt u per email een factuur. We verzoeken u deze binnen 14 dagen te betalen. De activiteiten zijn toegankelijk voor leden van Skivereniging Achterhoek en introducés.

Nieuwkomers zijn ook welkom om zich in de loop van het seizoen aan te melden. Wij bieden hun een gratis kennismakingsles aan.

Het bestuur behoudt zich het recht voor om bij onvoldoende aanmeldingen bepaalde activiteiten te laten vervallen.

Korte activiteiten

* Kerstloop.

Onze kerstwandeling start dit jaar in de Peerdestal in Ellecom vanwaar we door het natuurgebied "De Veluwezoom" naar de Carolinahoeve wandelen. De route is aangegeven en het is ongeveer 1 uur wandelen. Zeker bij sneeuw is dit een fantastische route. Er is een kans dat er wilde zwijnen te zien zijn.

Datum: zondag 30 december 2018.
Locatie: Restaurant "De Peerdestal", Zutphensestraatweg 50, 6955 AK Ellecom.
Tijd: verzamelen om 13.00 uur met koffie, start wandeling rond 14.00 uur.
Kosten: gratis voor leden Skivereniging Achterhoek, introducés: € 5,00 per persoon.
Opgave: voor 28 december bij William Volman, tel. 0314 - 330941.

* Jaarvergadering en klootschieten.

Klootschieten in de Kruisbergse bossen

Datum: zondag 4 november 2018.
Locatie: Zalencentrum "De Kruisberg", Kruisbergseweg 172, 7009 BT Doetinchem.
Tijd: 14.00 uur.
Kosten: gratis voor leden Skivereniging Achterhoek, introducés: € 5,00 per persoon.
Opgave: voor 1 november bij Carla Voogt (0314 330941) of per email naar info@skiachterhoek.nl.

Jaarvergadering 2018

Na afloop van het klootschieten beleggen we om ongeveer 16.00 uur onze jaarvergadering in zalencentrum "De Kruisberg".

Sneeuwfit

De Sneeuwfit cursus is gericht op het verbeteren van de algehele conditie en het versterken van de spieren. Speciaal aanbevolen voor sporters die willen skiën, langlaufen of snowboarden. Wie wekelijks traint bereidt zich dan ook goed voor op zijn wintersport-vakantie.

Behalve de cursus Sneeuwfit is er nog een cursus speciaal voor senioren. Hierin wordt vooral gewerkt aan het versterken van de spieren, het vergroten van de soepelheid en het trainen van de balans.

AANBOD SNEEUWFIT TRAININGEN:

HOOG-KEPPEL

**Maandagmiddag, vanaf 3 september 2018,
Sneeuwfit-/conditietraining voor senioren.**

Locatie: Hessenhal, Monumentenweg 30.
Tijd: 13.30 - 14.30 uur.
Docent: Gerrie van Beek.
Data: 3 september 2018 - 15 april 2019.
Geen training: 24 en 31 december 2018.
Prijs: € 167,50 (31 lessen).

DOETINCHEM,

**Maandagavond vanaf 17 september 2018,
Sneeuwfittraining.**

Locatie: Gymzaal Terborgseweg 27a te Doetinchem
Tijd: 20.00 - 21.00 uur.
Docent: Paul Zeeders
Data: 17 september 2018 - 15 april 2019.
Geen training: 24 en 31 december 2018.
Prijs: € 182,50 (29 lessen) .

Opm. Alle prijzen zijn inclusief € 17.50 lidmaatschap Skivereniging Achterhoek

Nordic Walking

Nordic Walking

Wij lopen in het gebied van de Montferlandse bossen op onverharde paden in geaccidenteerd terrein. Ter afwisseling zullen we regelmatig starten op een andere locatie (Safari programma). Aan het begin van de cursus zullen plaatsen en data bekend worden gemaakt.

De coaching van dit Nordic Walking programma is in handen van onze Nordic Walking docent Jan Wessels.

Op 17 september 2018 start onze maandagochtend training. Voor degenen die liever in de avonden trainen start er bij voldoende belangstelling, vanaf maandagavond 29 april 2019, een trainingsgroep voor gevorderden. Het programma voor deze training bestaat uit een aantal trainingen in de zaal en een aantal Nordic Walking lessen.

Inlichtingen en opgave bij Carla Voogt, tel. 0314 - 330941.

AANBOD NORDIC WALKING TRAININGEN:

Maandag, eerste les 17 september 2018, ochtendtraining.

Startlocatie: Zeddam, parkeerplaats tegenover
Café Restaurant "Het Tolhuis".
Docent: Jan Wessels
Tijd: 09.30 - 10.30 uur.
Data: 17 september 2018 - 24 juni 2019.
Geen training: 24 en 31 december 2018, en 22
april en 10 juni 2019.

Prijs € 137,50 (37 lessen).

Maandag, eerste les 29 april 2019, avondtraining. (bij voldoende belangstelling)

Startlocatie: Nog te bepalen
Docent: Paul Zeeders / Jan Wessels
Tijd: 19.30 - 20.30 uur.
Data: 29 april 2019 - 24 juni 2019.
Geen training: 10 juni 2019.
Prijs: € 67.50 (8 lessen)

Opm. Alle prijzen zijn inclusief € 17.50 lidmaatschap Skivereniging Achterhoek.

Agenda

3 september 2018, 13.30:

Sneeuwfittraining, Hoog-Keppel, Hessenhal.

17 september 2018, 20.00:

Sneeuwfittraining, Doetinchem, Terborgseweg 27a

17 september 2018, 9.30:

Nordic Walking, Zeddam, t.o. het Tolhuis.

4 november 2018, 14.00:

Jaarvergadering en Klootschieten,
Doetinchem, De Kruisberg.

30 december 2018, 13.00:

Kerstwandeling,
Ellecom, De Peerdestal.