



**2020 – 2021**

[www.skiachterhoek.nl](http://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

Beste leden,

Hierbij bieden wij u ons programma voor het seizoen 2020-2021 aan. U treft hierin de activiteiten aan die u van ons gewend bent. Gerrie van Beek, Jan Wessels en Paul Zeeders verzorgen onze trainingen.

Carla Voogt heeft i.v.m haar gezondheid haar activiteiten binnen het bestuur van onze vereniging beëindigd. Het bestuur bedankt haar heel hartelijk voor het vele werk wat zij in het verleden heeft verricht!

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

In het afgelopen seizoen zijn we geplaagd door het Corona virus waardoor het van 15 maart tot 10 mei niet mogelijk was om u de trainingen aan te bieden. De bedragen die u voor de gemiste trainingen betaald heeft zullen we in mindering brengen op de nota van het komend seizoen.

De trainingen beginnen dit jaar voor alle groepen op 7 september.

Bij voldoende belangstelling zullen we in mei en juni 2021 weer een avondtraining Nordic Walking aanbieden.

Rond de jaarwisseling hebben we dit jaar een Nieuwjaarswandeling in het programma opgenomen. Deze staat gepland op 3 januari 2021.

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. Ook nieuwe deelnemers zijn van harte welkom.

Het bestuur van Skivereniging Achterhoek

# Activiteitenkalender 2020-2021

## Algemeen:

**De genoemde bedragen voor Sneeuwfit en Nordic Walking trainingen zijn inclusief € 15,00 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 penningmeester, 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

### \* Jaarvergadering.

Zoals gebruikelijk nodigen we u de eerste zondag in november uit voor onze jaarvergadering. De vergadering is aan het eind van de middag, zodat belangstellenden na afloop gezamenlijk van een maaltijd kunnen genieten (op eigen kosten).

Datum: zondag 1 november 2020.

Locatie: Zalencentrum "De Kruisberg",  
Kruisbergseweg 172,  
7009 BT Doetinchem.

Tijd: 16.00 uur.

Opgave: Voor 29 oktober via onze website, per email naar [info@skiachterhoek.nl](mailto:info@skiachterhoek.nl) of bij Han Meibergen (0313 - 484301).

### \* Nieuwjaarswandeling.

Onze Nieuwjaarswandeling start ook dit jaar in restaurant "De Ruij" in Rheden. Vanaf hier maken we een wandeling door het prachtige gebied van de Veluwe zoom.

Datum: zondag 3 januari 2021.

Locatie: Restaurant "De Ruij",  
Heuvenseweg 6, 6991 JE Rheden.

Tijd: verzamelen om 14.00 uur met koffie, start wandeling rond 15.00 uur.

Kosten: gratis voor leden Skivereniging Achterhoek, introducés: € 5,00 per persoon.

Opgave: voor 28 december bij William Volman, tel. 0314 - 330941.

# 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 gericht op senioren. Hierin wordt speciaal aandacht gegeven aan cardio-vasculair, uithouding, beweging en balans. Zaken die voor senioren erg belangrijk zijn..

Een aantal deelnemers van de senioren training heeft aangegeven te willen stoppen met de trainingen. Zonder nieuwe aanmeldingen is het daardoor niet mogelijk de training kostendekkend te organiseren. We hebben besloten om het komende seizoen op te delen in twee periodes, de eerste periode met 15 trainingen tot eind december en een tweede periode met 16 trainingen in 2021. Periode 1 gaat zeker door, een eventueel tekort zal aangevuld worden vanuit de verenigingskas. Het doorgaan van periode 2 is afhankelijk van het aantal aanmeldingen. Eind november zal het bestuur hierover besluiten.

## AANBOD SNEEUWFIT TRAININGEN:

### HOOG-KEPPEL

**Maandagmiddag, vanaf 7 september 2020, Sneeuwfit-/conditietraining voor senioren.**

Locatie: Hessenhal, Monumentenweg 30.  
Tijd: 13.30 - 14.30 uur.  
Docent: Gerrie van Beek.  
Periode 1: 7 september - 14 december 2020.  
Periode 2: 4 januari - 26 april 2021  
Geen training: 21 en 28 december 2020, 5 april 2021

Prijs:  
periode 1: € 100,00 (15 lessen)  
periode 1 + 2: € 185,00 (31 lessen).

### DOETINCHEM,

**Maandagavond vanaf 7 september 2020, Sneeuwfittraining.**

Locatie: Gymzaal Loomanlaan 19 te Doetinchem  
Tijd: 20.00 - 21.00 uur.  
Docent: Paul Zeeders  
Data: 7 september 2020 - 26 april 2021.  
Geen training: 21 en 28 december 2020, 5 april 2021.  
Prijs: € 190,00 (31 lessen) .

Opm. Alle prijzen zijn inclusief € 15.00 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 7 september 2020 start onze maandagochtend training. Voor degenen die liever in de avonden trainen start er bij voldoende belangstelling vanaf maandagavond 3 mei 2021 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 William Volman, tel. 0314 - 330941.

## AANBOD NORDIC WALKING TRAININGEN:

### Maandag, eerste les 7 september 2020, ochtendtraining.

Startlocatie: Zeddam, parkeerplaats tegenover  
Café Restaurant "Het Tolhuis".  
Docent: Jan Wessels  
Tijd: 09.30 - 10.30 uur.  
Data: 7 september 2020 - 28 juni 2021.  
Geen training: 21 en 28 december 2020,  
5 april, 24 mei 2021.  
Prijs € 150,00 (39 lessen).

### Maandag, eerste les 3 mei 2021, avondtraining. (bij voldoende belangstelling)

Startlocatie: Nog te bepalen  
Docent: Paul Zeeders / Jan Wessels  
Tijd: 19.30 - 20.30 uur.  
Data: 3 mei 2021 - 28 juni 2021.  
Geen training: 24 mei 2021.  
Prijs: € 65.00 (8 lessen, incl. € 15  
lidmaatschap)

Opm. Alle prijzen zijn inclusief € 15.00 lidmaatschap Skivereniging Achterhoek.

## Agenda

### 7 september 2020, 9.30:

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

### 7 september 2020, 20.00:

Sneeuwfittraining, Doetinchem, Loomanlaan 19

### 7 september 2020, 13.30:

Sneeuwfittraining, Hoog-Keppel, Hessenhal.

### 1 november 2020, 16.00:

Jaarvergadering  
Doetinchem, De Kruisberg.

### 3 januari 2021, 14.00:

Nieuwjaarswandeling,  
Rheden, restaurant De Ruif.