

# Nieuwsbrief

## Gymvereniging Eendracht

### Woord van het bestuur

Beste leden,

Wat fijn dat we de meeste corona toestanden achter ons kunnen laten! Hier en daar volgt nog een staartje van het virus, maar de meeste dagelijkse dingen kunnen weer opgepakt worden. Ook de lessen binnen onze vereniging kunnen gelukkig weer op een normale manier gegeven worden. We zijn blij dat alle kinderen weer lekker in beweging zijn!

De afgelopen maanden zijn steeds erg onzeker geweest en er zijn veel lessen afgelast. We willen jullie bedanken voor jullie flexibiliteit en het feit dat jullie de vereniging zijn blijven steunen!

Richting de zomervakantie komen er nog een aantal leuke mijlpalen aan voor de vereniging, zoals het opleveren van het freerunpark, het uitreiken van de allereerste nijntje Bewegdiploma's en voordat de zomervakantie begint willen we het verenigingsjaar weer afsluiten met een leuke activiteit. We zullen voor al deze activiteiten nog wel een beroep doen op jullie hulp, want we kunnen het niet alleen.

We hopen jullie te zien!

Het bestuur

### Agenda

**Donderdag 14 april**  
**Oplevering freerunpark in de beweegtuin**

**Vrijdag 15 april**  
**Activiteit: verven en 'Houtsnippers smijten'**

**Zaterdag 21 mei**  
**Opening beweegtuin en freerunpark**

**Vrijdag 24 juni**  
**Beweegfeest en uitreiking Bewegdiploma's**

**Vrijdag 8 juli**  
**Feestelijke afsluiting**

### Mededeling gym- en freerunlessen

Zoals bekend zijn we nog steeds opzoek naar een train(st)er voor de gymlessen. Nu het schooljaar weer ten einde loopt zullen we ook op de MBO en HBO sportopleidingen onze vacature gaan delen, wie weet komt daar een leuke samenwerking uit.

Wat betreft de freerun lessen gaat er ook het één en ander veranderen; Ken wordt vader! Allereerst willen we hem natuurlijk van harte feliciteren! Voor de vereniging heeft dit helaas ook een keerzijde. Ken heeft aangegeven dat hij vaker thuis wil zijn en daarom na de zomervakantie wil stoppen met het geven van de freerun lessen. We zullen dus voor de gehele vereniging opzoek moeten gaan naar nieuwe train(st)ers. We houden jullie op de hoogte van de ontwikkelingen.

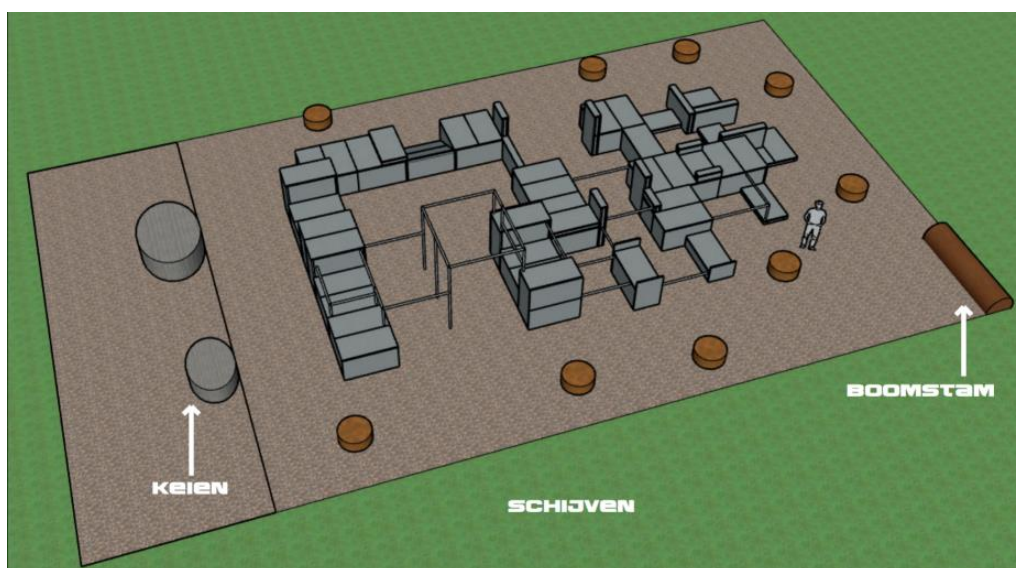
## Freerun parkour

Twee jaar geleden ontstonden de eerste ideeën voor een freerunpark, een mountainbike baan en een beachvolleybalveld in Exloo. Er was ruimte en subsidie beschikbaar, er moest alleen nog een ontwerp komen. GV Eendracht, Volleybalvereniging OSR en fietsvereniging Biking Neighbours, zijn in samenwerking met Sport Exloo bezig om er iets moois van te maken.

De freerunners hadden mooie wensen voor het park en een ontwerper was ook snel gevonden. De volleyballers misten een mooi beachvolleybalveld en de mtb jeugd zocht een uitdagende locatie vlakbij het startpunt van de trainingen op de zaterdagochtend. Dit leverde een mooi ontwerp op. Samen met Sport Exloo is het GV Eendracht, OSR en BNE gelukt om een geschikte plek en voldoende geld voor dat mooie ontwerp te realiseren. Het freerunpark biedt voor iedere freerunner voldoende uitdaging en bestaat uit blokken gemaakt van gerecyclede materialen en stalen buizen. Het wordt aangevuld met natuurlijke materialen zoals veldkeien en boomstammen, waarmee het in de omgeving van Exloo past. We zijn trots als eerste in de gemeente zo'n freerunpark neer te kunnen zetten, waar alle inwoners en leden gebruik van kunnen maken, maar ook andere freerunners uit de regio zijn natuurlijk van harte welkom!

Aanstaande maandag start Rush World met de bouw van het freerunpark dat in drie dagen opgebouwd wordt in de beweegtuin achter het gemeentehuis. Voordat het parkour veilig gebruikt kan worden zullen er houtsnippers onder de baan gegooid moeten worden en zal er structuurverf aangebracht moeten worden op de blokken. **Op donderdag 14 en vrijdag 15 april (Goede Vrijdag) zal dit gaan gebeuren en we willen daarvoor graag een beroep doen op onze leden en hun ouders.** We zijn op één van deze dagen mensen nodig die zouden willen helpen met het verven en daarnaast zou het super fijn zijn als alle freerunners op deze vrijdag een uurtje voor of na hun training zouden kunnen helpen met het verdelen van de snippers. Hoe eerder het klaar is, hoe eerder het parkour gebruikt kan worden! Dus: Neem je kruiwagen, aardappelvork/sneeuwschep, spierballen en een flinke dosis energie mee en help ons met de activiteit 'houtsnippers smijten'. Met een uurtje helpen verbrandt u al genoeg calorieën voor een paar extra Paaseitjes op de dagen daarna! En bovendien.. Vele handen maken licht werk.

Op zaterdag 21 mei is er van 10:00 – 15:00 uur de opening van de beweegtuin met workshops voor de jeugd, van beginnende tot ervaren freerunner, fietser en/of volleyballer. Iedereen die mee wil doen kan zich binnenkort opgeven via de website [www.actiefborgerodoorn.nl](http://www.actiefborgerodoorn.nl).



## nijntje Bewegdiploma

Sinds januari worden iedere vrijdagmiddag tijdens de ouder-peuter gymles en de gymles voor groep 1 en 2 lessen voor het nijntje Bewegdiploma aangeboden. Het is een combinatie van plezier met een flinke dosis gezonde ontwikkeling!

Op **vrijdag 24 juni** sluiten we deze periode feestelijk af met een beweegfeestje en het uitreiken van het beweegdiploma. Noteer deze datum alvast in de agenda, want publiek is hierbij van harte welkom! De kinderen vinden het vast erg leuk om te laten zien wat ze allemaal geoefend hebben!



## Sponsor aan het woord

In onze rubriek 'Sponsor aan het woord' zullen elke nieuwsbrief twee van onze sponsors zich voorstellen. Deze keer zijn 'Natuurlijk Fit Exloo' en 'Hotel- Restaurant Wapen van Exloo' aan de beurt.

### Natuurlijk Fit Exloo

Op het agrarisch bedrijf van Martine Polling is een sportruimte gerealiseerd in de voormalige koeienstal. Naast de sportruimte wordt het erf gebruikt om ook buiten actief te kunnen zijn tijdens de conditielessen.

Er worden verschillende lessen gegeven zoals;

**Natuurlijk Fit Training;** Tijdens deze les komt alles aan bod wat jouw algehele conditie verbetert. Na een warming up doen we core stability, kracht en balansoefeningen. Daarna volgt een blok coördinatieoefeningen en afsluitend een blok cardio (uithoudingsvermogen). De oefeningen kun je op eigen niveau uitvoeren, waardoor op maat sporten binnen een groepsles mogelijk wordt gemaakt. Diversiteit en creativiteit maakt deze les leuk. Voor je het weet ben je 1 uur en 15 minuten verder.

**Core- en Krachttraining;** Met gebruik van losse trainingsattributen, zoals medicine bal, weerstandselastieken, gewichtsschijf, worden oefeningen gedaan voor het verbeteren van rompstabiliteit en kracht.

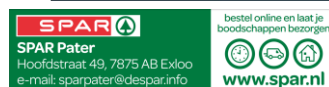
**Spinning;** Fietsen met opzweepende muziek. Op de fiets doe je allerlei bewegingsvormen in of uit het zadel. De muziek ondersteunt het ritme waarop je fiets. Het fijne van spinning is dat je zelf de weerstand kunt bepalen. Tijdens dit sportuur is het flink zweten en sport je alles even van je af.

**Krachttraining;** Tijdens de krachttraining wordt gebruik gemaakt van een bodypump stang met gewichtsschijven. Het maximale gewicht is 17,5 kg. Je bent 6 weken achter elkaar met dezelfde krachtoefeningen bezig. Hierdoor kun je in specifieke kracht ontwikkelen.

Ieder met een eigen doelstelling kan bij Natuurlijk Fit Exloo terecht en vooral plezier beleven aan het sporten. Er moet verantwoord worden gesport en iedereen moet mee kunnen doen!!



Hoofdstraat 31, Exloo



## Sponsor aan het woord, vervolg

### Hotel- Restaurant Wapen van Exloo

Een gezellig hotel restaurant die 19 hotelkamers herbergt. Allen voorzien van balkon met zitje, airco, sanitair, flatscreen, koelkastje en waterkoker. In het a la carte restaurant kunt genieten vlees- en visspecials, vegetarische en vegan gerechten. De Chef werkt met dagverse (streek)producten van lokale boeren en bedrijven. Kortom bij hotel restaurant Wapen van Exloo kunt u zich laven aan een gemoedelijke huiselijke sfeer, authentieke gastvrijheid en persoonlijke aandacht.

Wij heten u van harte welkom,

Het Wapen team



Hoofdstraat 8, Exloo

