

# GSVinfo

PROGRAMMA GYM- EN SPORTVERENIGING-HEEMSTEDE



VOLLEYBAL



GYMNASTIEK  
DANSEN



TAFELTENNIS

NORDIC  
WALKING



DENKSPORT



BADMINTON





# GSV-HEEMSTEDE

De Gymnastiek- en Sportvereniging Heemstede (GSV-Heemstede) biedt u een keuze uit diverse activiteiten, zowel op recreatief niveau als in competitieverband.

De vereniging bestaat uit de secties **Denksport, Gymnastiek & Dans, Volleybal/Badminton, Tafeltennis** en buitenactiviteit **Nordic Walking**. Alle groepen staan onder leiding van deskundige en ervaren sport- en cursusleid(st)ers.

GSV-Heemstede is op 14 november 1945 opgericht en aangesloten bij de Nederlandse Bridge Bond, de Nederlandse Volleybal Bond en de Nederlandse Tafeltennisbond.

In dit boekje vindt u per sectie het complete aanbod met een korte beschrijving alsmede vermelding van de oefendag, het oefenuur, de sportzaal en het contributiebedrag.

Indien u uw voorlopige keuze heeft gemaakt dan bent u van harte welkom om vrijblijvend twee keer op proef aan deze activiteit deel te nemen. Wilt u zich als lid aanmelden dan geeft de betreffende sport-/cursusleid(st)er u een inschrijvingsformulier. Hij of zij zal ervoor zorg dragen dat het door u ingevulde formulier bij de ledenadministrateur van GSV-Heemstede terecht komt.

Nieuwe leden betalen éénmalig inschrijfgeld. Voor personen t/m 15 jaar is het bedrag € 2,50 en voor personen van 16 jaar en ouder € 5,00.

**Veel sportplezier toegewenst !**

## ■ CODES VAN DE SPORTZALEN

• EV sportzaal Evenaarschool	v.d. Waalslaan 33	Heemstede
• IC sportzaal basisschool Icarus	Kerklaan 90-92	Heemstede
• GC sportzaal GSV-Centrum	F. Schubertlaan 37	Heemstede
• KC recreatiezaal GSV-Centrum	F. Schubertlaan 37	Heemstede
• SP Sportplaza Groenendaal	Sportparklaan 16	Heemstede

## ■ START VAN HET SEIZOEN 2017-2018

Sectie Volleybal/Badminton:	dinsdag 5 september 2017
Sectie Denksport:	vrijdag 1 september 2017
Sectie Tafeltennis:	vrijdag 25 augustus 2017
Sectie Gymnastiek & Dans:	maandag 4 september 2017
Nordic Walking:	vrijdag 15 september 2017

## ■ VAKANTIEPERIODES SEIZOEN 2017-2018

Herfstvakantie:	21 t/m 29 oktober 2017
Kerstvakantie:	23 december 2017 t/m 7 januari 2018
Voorjaarsvakantie:	24 februari t/m 4 maart 2018
Paasvakantie:	30 maart t/m 2 april 2018
Meivakantie:	21 april t/m 6 mei 2018
Hemelvaartsdag:	10 mei 2018
Pinksteren:	20 en 21 mei 2018

## ■ ALGEMENE VERENIGINGSINFORMATIE

Verenigingssecretariaat  
Postbus 309, 2100 AH Heemstede

Leden-/contributie administratie  
gsvomnisport@gmail.com of tel.nr. 023-7851531

Website  
www.gsv-heelstede.nl

Kamer van Koophandel  
Inschrijving KvK onder nr. 40595053

Bankgegevens  
IBAN nr. NL15 INGB 0000 2632 02 t.n.v. Penningmeester Gym- en Sportvereniging  
Heemstede

GSV-Centrum  
Bereikbaar onder tel.nr. 023-5290717

VOG-verklaring  
Sportleiders die met minderjarigen te maken hebben zijn in het bezit van een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG).

# Gymnastiek & Dans



De sectie Gymnastiek & Dans biedt u gaarne de mogelijkheid om op verantwoorde wijze aan één of meerdere van onderstaande activiteiten deel te nemen. Ter informatie staat bij elke les een beschrijving.

Belangstelling? U kunt in totaal vrijblijvend aan twee proeflessen mee doen en dat kan één les voor twee verschillende activiteiten zijn.

Voor informatie dan wel aanmelding kunt u contact opnemen met Ina Roest, tel.nr. 023-7851531 of een e-mail sturen naar [cmcroest@telfort.nl](mailto:cmcroest@telfort.nl).

## Gymnastiek

### ■ GYMNASIEK/VOLLEYBAL VOOR DAMES EN HEREN 55+

Gezellige ontspanning door gezonde inspanning voor dames en heren, die de spieren los willen houden d.m.v. gymnastische grond- en loopoefeningen. Het oefenuur sluiten we af met een ontspannend partijtje volleybal. U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

GYM/VOLLEYBAL 55+	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	do. 21.00-22.00	IC	07.09.17	14.06.18	€ 144,00

### ■ BODY & MIND FITNESS

Een sport, waarbij zowel lichaam als geest gedurende anderhalf uur een intensieve, inspannende en ontspannende training krijgen waardoor u de sportzaal als "herboren" verlaat.

U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

BODY & MIND FITNESS	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	ma. 20.00-21.30	EV	04.09.17	18.06.18	€ 180,00



## ■ ZUMBA/AEROBICS

De lessen kunnen gecombineerd met 'n half uur Zumba en aansluitend één uur Aerobics gevolgd worden. Maar het is ook mogelijk om het lesuur Aerobics apart te volgen. U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

ZUMBA/AEROBICS	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames	ma. 19.00-20.30	GC	04.09.17	18.06.18	€ 180,00 (combi)
dames	ma. 19.30-20.30	GC	04.09.17	18.06.18	€ 145,00

## ■ TOTAL BODY WORKOUT

Een speciaal en effectief oefenprogramma voor dames, gericht op de dieper gelegen spieren. Hierdoor wordt het lichaam verstevigd op plaatsen waar dat wordt gevraagd. De oefeningen bestaan uit een uitgebreide warming-up, gevolgd door een aerobicsgedeelte op conditie geschoold, daarna afgewisseld door oefeningen met materialen. Het geheel wordt afgesloten met rek- en strekoefeningen om spierpijn te voorkomen. U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

TOTAL BODY WORKOUT	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames	ma. 20.30-21.30	GC	04.09.17	18.06.18	€ 144,00
dames	do. 19.30-20.30	GC	07.09.17	14.06.18	€ 144,00

## ■ AEROBICS/BODYSHAPE 60+

Deze les is voor de 60-er die van bewegen op muziek houdt. Zonder ingewikkelde pasjes wordt op het niveau dat bij u past gewerkt aan het algemene uithoudingsvermogen en aan de kracht van de benen. Dit afgewisseld met lenig makende oefeningen voor spieren en gewrichten. Aansluitend doet u oefeningen op de mat ter versterking van de rug-, buik-, bil-, been- en armspieren. Kortom: een les waar alles aan bod komt en u verkwikt naar huis gaat. U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

AEROBICS/BODYSHAPE 60+	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	do. 11.45-12.45	GC	07.09.17	14.06.18	€ 180,00

## ■ BEWEGEN VOOR 65+

Bent u 65+ en wilt u in een gezellige sfeer verantwoord bewegen om fit te blijven en langer zelfstandig te kunnen blijven wonen? Dan is dit iets voor u. Het bewegen is gericht op het soepel houden van de spieren en de gewrichten, het verbeteren van de spierkracht en het oefenen van de coördinatie. Er wordt gebruik gemaakt van diverse materialen zoals ballen, touwtjes en hoepels en het bewegen wordt ondersteund door prettige muziek. Ook aspecten als valpreventie, dagelijkse bewegingen en houding komen aan de orde. Ieder kan in eigen tempo, op eigen niveau of met behulp van een stoel meedoen. Plezier in het bewegen staat voorop, naast ontmoeting en gezelligheid. Na afloop is er gelegenheid om samen koffie te drinken. De gym wordt gegeven door ervaren en deskundige docenten. U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

BEWEGEN VOOR 65+	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	ma. 09.30-10.30	GC	04.09.17	18.06.18	€ 137,00
dames en heren	ma. 10.30-11.30	GC	04.09.17	18.06.18	€ 137,00
dames en heren	ma. 13.00-14.00	GC	04.09.17	18.06.18	€ 137,00
dames en heren	do. 09.30-10.30	GC	07.09.17	14.06.18	€ 137,00
dames en heren	do. 10.30-11.30	GC	07.09.17	14.06.18	€ 137,00

## ■ CONDITIEEL BEWEGEN VOOR 65+

In beweging blijven is van belang om uw uithoudingsvermogen te trainen en om spieren en gewrichten sterk en soepel te houden. Het is op vele fronten bewezen dat verantwoord bewegen een positieve uitwerking heeft op lichaam en geest en op klachten zoals bijv. artrose of diabetes.

In de les Conditioneel bewegen voor ouderen is, ten opzichte van de les Bewegen voor 65+, de fysieke belasting groter doordat er langer en intensiever staande wordt bewogen ook met materialen zoals een bal, hoepel of gewichtje. Aandacht voor een goede houding, het oefenen van de balans en coördinatie is belangrijk onderdeel van de les. In de laatste twintig minuten worden grondoefeningen gedaan ter versterking en rekking van buik-, rug- en bilspieren. Het gezamenlijk bewegen in een groep, voor een groot deel op muziek, geeft ontmoeting, ontspanning en plezier. Na afloop is er gelegenheid om samen koffie te drinken. De gym wordt gegeven door ervaren en deskundige docenten. U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

CONDITIEEL BEWEGEN	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	ma. 11.45-12.45	GC	04.09.17	18.06.18	€ 137,00
dames en heren	ma. 14.00-15.00	GC	04.09.17	18.06.18	€ 137,00

## ■ HATHA YOGA

De lessen zijn erop gericht om lichamelijk weer wat sterker en soepeler te worden en om geestelijk helemaal te ontspannen. De yoga houdingen worden rustig uitgevoerd maar kunnen desalniettemin pittig zijn. Naast fysieke houdingen worden er ook concentratie- en ademhalingsoefeningen gedaan. De les eindigt met een liggende begeleide ontspanning. Door het bewust uitvoeren van de oefeningen raakt de geest geconcentreerd en komen de gedachten wat tot rust waardoor u beter kunt ontspannen. Een heerlijke start van de dag! U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

HATHA YOGA	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	wo. 09.15-10.15	GC	06.09.17	06.06.18	€ 180,00
dames en heren	wo. 10.30-11.30	GC	06.09.17	06.06.18	€ 180,00

## ■ YIN-YANG YOGA

De les start met een opwarming van het lichaam. Daarna een combinatie van Yin en Yang Yoga. Met een liggende begeleide ontspanning eindigt de les.

> **Yin Yoga** is een rustige meditatieve vorm van yoga waarbij je gedurende langere tijd in één houding blijft. Yin Yoga werkt in op diepere lagen van het lichaam zoals de gewrichten en het bindweefsel. Het zorgt ervoor dat je op diepere niveaus de nodige flexibiliteit ontwikkelt waardoor energieblokkades worden opgeheven.

> **Yang Yoga** is een krachtige en dynamische vorm van yoga afgeleid van de ashtanga yoga. Het staat voor kracht, energie, concentratie en een juiste ademtechniek. Het is een prima manier om een sterk en gezond lichaam te krijgen.

U bent van harte welkom voor een proefles!

YIN-YANG YOGA	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	wo. 19.30-20.30	GC	06.09.17	06.06.18	€ 180,00



## ■ CONDITIONELE GYMNASIEK/PILATES

Deze les begint met een warming-up, wordt vervolgd door conditionele gym en afgesloten met training volgens de oefenmethode Pilates.

U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

CONDITIONELE GYM	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	wo. 13.15-14.15	GC	06.09.17	06.06.18	€ 156,00

## ■ TRAINING VOLGENS DE OEFENMETHODE PILATES

Dit is een eigentijdse training geïnspireerd op de concepten en methodes van Joseph H. Pilates en geschikt voor zowel dames als heren. Deze trainingen zijn erg populair in de Verenigde Staten en Engeland. Joseph Pilates werd op zijn beurt geïnspireerd door Yoga en door de levensfilosofieën van de oude Grieken. Het is een mind-body bewegingsvorm, dat wil zeggen dat de bewegingen zeer bewust worden uitgevoerd. Hierdoor worden deelnemers zich gewaar van hun lichaamshouding, bewegingstechniek en ademhaling. Het is een uitstekende training voor diegene die meer wil dan alleen het uiterlijk op peil houden. De training is zacht van aard, maar beslist niet gemakkelijk. Alle oefeningen worden vanuit een gestabiliseerd buikspiergebied uitgevoerd en hebben een functie. De uitwerking zal de kwaliteit van uw leven verbeteren. U voelt en beweegt zich beter. New Age muziek klinkt op de achtergrond. We werken zonder schoenen maar wel met sokken aan.

U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

PILATES	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	vr. 08.45-09.45	GC	08.09.17	22.06.18	€ 156,00
dames en heren	vr. 09.45-10.45	GC	08.09.17	22.06.18	€ 156,00
dames en heren	vr. 10.45-11.45	GC	08.09.17	22.06.18	€ 156,00

## ■ T'AI CHI CHUAN

De korte Yang stijl 37 vorm van Chen Man Ch'ing is het uitgangspunt van de lessen T'ai Chi Chuan. Deze Chinese bewegingsleer bestaat uit een reeks langzaam en ontspannen uitgevoerde bewegingen. T'ai Chi Chuan is geschikt voor iedereen, bevordert de balans en het concentratievermogen en geeft energie. In de lessen leer je stap voor stap het beoefenen van T'ai Chi Chuan tot je de hele vorm beheerst. Door het specifieke gebruik van pezen en spieren is deze bewegingsvorm heilzaam voor mensen met gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld diabetes, RSI-klachten, evenwichtsstoornissen hoge bloeddruk en artrose. In T'ai Chi Chuan staat het meditatieve aspect centraal. Daarnaast is er ook aandacht voor de martiale kant oftewel aspecten van de vechtkunst. De les staat onder leiding van een enthousiaste, deskundige en ervaren docent.

U bent altijd van harte welkom voor een proefles!

T'AI CHI CHUAN	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren (beginners)	di. 19.30-20.30	GC	05.09.17	05.06.18	€ 181,00
dames en heren	di. 20.30-21.30	GC	05.09.17	05.06.18	€ 181,00

## Dans - Jeugd

Binnen onze vereniging zijn er verschillende mogelijkheden om te dansen. Bij elk onderdeel staat een korte beschrijving. Voor informatie betreffende de ballet- en street-/clip-dancelessen kunt u gerust contact opnemen met de dansdocente Anneke van Oorsouw, **tel.nr. 023-5396344**.

### ■ BALLET

Begeleid door verschillende soorten muziek stimuleren we de ontwikkeling van de motoriek en de muzikaliteit van de kinderen. Spelenderwijs leren zij zich op een goede wijze te bewegen, waarbij natuurlijk ook aandacht wordt besteed aan de lichaamshouding. Het seizoen sluiten we af met een flitsende dansshow. Je bent van harte welkom voor een proefles!

JEUGDBALLET	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
meisjes/ jongens 3 en 4 jaar	ma. 15.45-16.30	GC	04.09.17	18.06.18	€ 147,50
meisjes/ jongens 5 en 6 jaar	ma. 16.30-17.15	GC	04.09.17	18.06.18	€ 147,50
meisjes/ jongens 5 en 6 jaar	vr. 13.15-14.00	GC	08.09.17	22.06.18	€ 147,50
meisjes/ jongens 3 en 4 jaar	vr. 14.00-14.45	GC	08.09.17	22.06.18	€ 147,50
meisjes/ jongens beginners vanaf 6 jaar	vr. 14.45-15.30	GC	08.09.17	22.06.18	€ 147,50

*Kledingvoorschrift:*

*voor meisjes > roze balletpakje zonder opdruk en zonder rokje met roze leren of canvas balletschoentjes (geen H&M)*

*voor jongens > zwarte dansbroek, kleur shirt niet verplicht wel zonder opdruk en zwarte danssneakers.*

JEUGDBALLET	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
meisjes/ jongens préselectie vanaf 7 jaar	vr. 15.30-16.15	GC	08.09.17	22.06.18	€ 147,50
meisjes/ jongens selectie vanaf 8 jaar	vr. 16.15-17.15	GC	08.09.17	22.06.18	€ 157,50
meisjes/ jongens op spitzen	vr. 17.15-17.45	GC	08.09.17	22.06.18	€ 82,00

*Kledingvoorschrift:*

*voor meisjes > zwart balletpak zonder opdruk met spaghetti bandjes, roze balletparty en roze balletschoentjes*

*voor jongens > zwarte legging, wit shirt of witte singlet zonder opdruk en zwarte balletschoenen.*

### ■ STREET-/CLIPDANCE

Heb je altijd al willen dansen zoals in de videoclip van bijvoorbeeld Taylor Swift, Bruno Mars en Kiesza, dan is street-/clipdance echt iets voor jou! In de lessen worden verschillende stijlen behandeld zoals R.B., Street, Funk, Dance enz. Natuurlijk hoort bij deze lessen een goede warming-up. De leiding is in handen van een ervaren docente. We sluiten het seizoen af met een spetterende dansshow. Je bent van harte welkom voor een proefles!

STREET-/CLIPDANCE	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
Meisjes en jongens 6 t/m 8 jaar	ma. 17.15-18.00	GC	04.09.17	18.06.18	€ 147,50
Meisjes en jongens 9 t/m 15 jaar	ma. 18.00-19.00	GC	04.09.17	18.06.18	€ 157,50

*Kledingvoorschrift: zwarte jazz-/dansbroek, kleur shirt niet verplicht, en zwarte balletschoenen of zwarte danssneakers.*

### ■ DANSSHOW

Eén maal per jaar treden alle kinderen op in een leuke gezellige groots opgezette dansshow. Tijdens deze dansshow kunnen de kinderen laten zien wat ze allemaal in het seizoen geleerd hebben.

De dansshow wordt gegeven op een locatie welke de kinderen het gevoel geeft echte showsterren te zijn en ruim genoeg is om plaats te kunnen bieden aan ouders, familieleden, vrienden, kennissen en andere belangstellenden. Om de kosten van de zaalhuur, licht, geluid en andere bijkomende kosten te kunnen betalen verkopen wij toegangskaarten, uiteraard tegen een zo laag mogelijke prijs.

Bij elke show hoort ook bijpassende kleding, goede make-up en mooie accessoires. Wij zijn van mening dat de kinderen één maal per jaar het gevoel moeten beleven dat ze ook echte show-girls en show-boys zijn. Om een en ander voor de show te kunnen bekostigen vragen wij een jaarlijkse bijdrage ad € 12,50 per persoon. Deze showbijdrage wordt in het contributiebedrag opgenomen.

## Dans - Volwassenen

Voor informatie betreffende balletlessen kunt u contact opnemen met de dansdocente Anneke van Oorsouw, tel.nr. 023-5396344.

Voor informatie betreffende de internationale dans kunt u contact opnemen met Ina Roest, tel.nr. 023-7851531 of een e-mail sturen naar cmcroest@telfort.nl.

### ■ BALLET

Heeft u vroeger aan klassiek balletles deelgenomen en zou dat weer op willen pakken?

Of heeft u niet eerder aan balletles mee gedaan omdat het, om wat voor reden dan ook, er nooit van is gekomen? We beginnen met eenvoudige oefeningen aan de barre voor de spiegelwand. Er wordt rekening gehouden met verschil in niveau. Veel aandacht wordt besteed aan houding en lenigheid.

U bent van harte welkom voor een proefles!

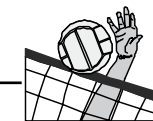
KLASSIEK BALLET	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	wo. 20.30-21.30	GC	06.09.17	06.06.18	€ 143,00

### ■ INTERNATIONALE DANS

Altijd al willen dansen en het kwam er niet van? Op de dinsdagmiddag dansen we internationaal bij GSV-Heemstede. Internationale folkloremuziek met melancholische of opzweepende ritmes waarop we dankzij een uitstekende didactische begeleiding de traditionele figuren leren dansen. De internationale dans stamt uit verschillende culturen van over heel de wereld; achter elke dans die we leren steekt wel een verhaal en vaak hebben de figuren die we leren een betekenis. Internationaal dansen is werken aan uw houding, conditie en gevoel voor ritme, maar ook met anderen in een gezellig groepsverband samen zijn. Zowel man als vrouw, jong of oud, beginner of gevorderde is welkom, ook diegenen die menen dat ze niet kunnen dansen. We starten met de beginners en stromen naadloos door naar het middenniveau en we eindigen met de wat pittiger dansen. Interesse? U bent van harte welkom om een keer te komen kijken en nog leuker om aan een dans mee te doen.

INTERNATIONALE DANS	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	di. 13.30-15.30	GC	05.09.17	05.06.18	€ 145,00

## Volleybal



Volleybal is een sport voor jong en oud en een gezonde manier om met je lichaam bezig te zijn. Gewoon voor je plezier of om de stress en spanningen van alle dag van je af te spelen. Ontspanning door gezonde inspanning in een team, als recreant of als competitiespeler.

Volleybal is een ideale sport voor de jeugd, want:

- \* het stimuleert als teamsport de sociale omgang met vriendjes en vriendinnetjes;
- \* het is een beweeglijke sport met een leuk spelelement;
- \* het is een zaalsport, dus niet afhankelijk van weersomstandigheden.

In de afgelopen seizoenen hebben we voor meisjes en jongens vanaf 6 jaar een zeer actieve vorm van het volleybalspel kunnen introduceren:

### COOL MOVES VOLLEY (CMV)

De bal wordt over het net gegooid, gespeeld en/of gevangen. De moeilijke techniek van bovenhands en onderarms spelen wordt spelenderwijs aangeleerd. Dit alles op verschillende CMV-niveaus. De competitie wordt in een maandelijks toernooiverband op zaterdag gespeeld. Ieder jaar houden we CMV-clinics op de basisscholen in Heemstede en omgeving en organiseren we een CMV basisscholenvolleybaltoernooi in de sporthal Groenendaal; dit seizoen op zondag 11 maart 2018.

Vanaf 12 jaar wordt het "echte volleybal" gespeeld en wel op 3 verschillende niveaus: C, B en A. Deze niveaus zijn leeftijd gebonden. Er wordt gemengd en niet gemengd gespeeld afhankelijk van de ledensamenstelling.

Voor het seizoen 2017-2018 bieden wij de volgende volleybalmogelijkheden:

VOLLEYBAL RECREATIEF	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
B/C- jeugd	di. 18.00-19.30	SP	05.09.17	29.05.18	€ 157,50
senioren, dames en heren	di. 20.00-21.30	SP	05.09.17	29.05.18	€ 157,50

## ■ VOLLEYBAL – COMPETITIE (inclusief bondscontributie)

VOLLEYBAL COMP.TRAINING	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
CMV niv. 2-6 (vanaf 6 jaar)	di. 16.45-18.00	SP	05.09.17	29.05.18	€ 173,50
B/C- jeugd (vanaf 12 jaar)	di. 18.00-19.30	SP	05.09.17	29.05.18	€ 200,00
senioren, dames en heren	di. 20.00-21.30	SP	05.09.17	29.05.18	€ 254,00

**Belangstelling?** Kom dan eens kijken op een van onze trainingen op dinsdag in sporthal Groenendaal in Heemstede. Er kan altijd 2 keer geheel vrijblijvend meegedaan worden om de sfeer te proeven. Tijdens schoolvakanties wordt niet getraind.

Meer weten? Bel of mail dan naar:

- **voor jeugd en schoolprojecten**

Hans van den Elst tel.nr. 06-38387380 h.van.den.elst@umail.leidenuniv.nl

- **voor senioren volleybal**

René Akerboom tel.nr. 06-37522234 r.akerboom@hartekampgroep.nl

Op de website [www.gsv-heimstede.nl/volleybal](http://www.gsv-heimstede.nl/volleybal) staat meer informatie over onze volleybalactiviteiten, trainingstijden, de competitie en andere evenementen die door de volleybalsectie worden georganiseerd.

## Badminton



Op dinsdagavond spelen wij vanaf 20.30 uur in sporthal Groenendaal. "Wij" zijn een groep van +/- 15 leden, de meeste zijn 50+ers, die in een gezellige, recreatieve sfeer behoorlijk fanatiek badmintonnen.

Het seizoen is vanaf 5 september 2017 tot eind april 2018, iedere dinsdag, met uitzondering van de kerstvakantie.

We kunnen best nog een aantal nieuwe leden gebruiken en heten u van harte welkom om vrijblijvend twee keer mee te spelen om de sfeer te proeven.

Meer weten? Bel of mail dan naar:

Cees Wallenburg tel.nr. 023-5337152 ymcees@hetnet.nl

BADMINTON	Speeldag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	di. 20.30-22.30	SP	05.09.17	24.04.18	€ 150,00

## Tafeltennis



### ■ TAFELTENNIS - COMPETITIETRAINING en RECREATIEF

Voor tafeltennis, zowel in competitieverband als op recreatief niveau, kunt u ook prima bij onze vereniging terecht. Weliswaar zijn we als sectie maar klein doch onze daden zijn groot en beleven veel plezier aan de tafeltennissport. We zijn bij de Nederlandse Tafeltennis Bond aangesloten. Vijf seniorenteams komen uit in de districtscompetitie terwijl elke tafeltennisser individueel zich voor districtstoernooien kan inschrijven. Elk seizoen organiseren wij zelf voor alle GSV-tafeltennissers ook toernooien zoals de clubkampioenschappen en een dubbeltoernooi. De speelavond is vrijdagavond.

**Belangstelling?** U bent van harte welkom om eens op de speelavond de sfeer te komen proeven en vrijblijvend een balletje te slaan in het GSV-Centrum, Franz Schubertlaan 37, Heemstede.

Wilt u nog wat meer informatie neemt u dan gerust contact op met

Onno Meijer tel.nr. 06-24811276 e-mail: [onnomeijer@yahoo.com](mailto:onnomeijer@yahoo.com) of  
Han Dekker tel.nr. 06-46893022 e-mail: [handekker@ziggo.nl](mailto:handekker@ziggo.nl)

TAFELTENNIS COMPETITIE	Speeldag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	vr. 20.00-23.00	GC	25.08.17	18.05.18	€ 155,00

TAFELTENNIS RECREATIEF	Speeldag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	vr. 20.00-23.00	GC	25.08.17	18.05.18	€ 130,00





## ■ BRIDGE

Onze afdeling is één van de grootste bridgeclubs in Nederland. Er wordt op diverse middagen en avonden in twee lijnen gespeeld. Elke middag- en avondgroep heeft een eigen wedstrijdleiding waardoor de bijeenkomsten aantrekkelijk en te overzien zijn alsmede een eigen karakter blijven behouden.

Wanneer u belangstelling hebt en over voldoende bridge-ervaring beschikt (beginners- en vervolgcursus of de cursus "Bridge onder Begeleiding" gevolgd) dan kunt u (bij voorkeur met partner) inschrijven. Nadere informatie en/of aanmelding per e-mail cmcroest@telfort.nl of tel.nr. 023-7851531.

BRIDGE	Speeldag en -uur	Zaalcode	Start	Contributie**
dames en heren	ma. 13.00-17.00	KC	04.09.17	€ 84,00
dames en heren	ma. 19.30-23.00	KC	04.09.17	€ 84,00
dames en heren	di. 13.00-17.00	KC	05.09.17	€ 84,00
dames en heren	di. 19.30-23.00	KC	05.09.17	€ 84,00
dames en heren	wo. 13.00-17.00	KC	06.09.17	€ 84,00
dames en heren	wo. 19.30-23.00	KC	06.09.17	€ 84,00
dames en heren	do. 13.00-17.00	KC	07.09.17	€ 84,00
dames en heren	do. 19.30-23.00	KC	07.09.17	€ 84,00
dames en heren	vr. 13.00-17.00	KC	01.09.17	€ 84,00

\*\* Indien u via meerdere bridgeclubs bij de Nederlandse Bridge Bond bent aangesloten dan bedraagt de seizoenscontributie: € 76,00 als u NBB-lid bent via 2 clubs, € 71,00 via 3 clubs en € 69,00 via 4 clubs.

Speelt u op nog 'n avond en/of middag bij GSV-Heemstede dan betaalt u voor de 2e speeldag € 66,00 aan contributie.

## Bridgecursus

Op dinsdag 26 september 2017 starten we met de vervolgcursus "Ruiten" onder leiding van de ervaren bridgedocente Maud da Costa Senior. De lessen worden met veel persoonlijke aandacht in een rustig tempo gegeven. De cursus bestaat uit 14 lessen van 09.30 - 12.00 uur en wordt in het GSV-Centrum gegeven. Het cursusgeld bedraagt € 125,00.

Het cursusboek "Leer bridge met Berry Westra deel 2" is verkrijgbaar bij de docente (€ 12,00).

## Zomerbridge

In de zomerperiode van 2018 worden er in totaal op acht dinsdagmiddagen bridgedrives georganiseerd. Ook niet GSV-leden zijn van harte welkom!

U kunt per keer vanaf 12.15 uur inschrijven. De kosten bedragen € 3,00 per persoon. Aanvang 13.00 uur in het GSV-Centrum.

## Bridgekoffers

Voor een paar gezellige bridge-uurtjes in de huiskamer verhuren wij bridgekoffers tegen een vergoeding ad €1,50 per paar. Informatie aan de bar van het GSV-Centrum, tel.nr. 023-5290717.

## ■ KLAVERJAS

Dames en heren, die liefhebbers van deze denksport zijn, kunnen tweewekelijks op vrijdagavond in het GSV-Centrum terecht. Op vrijdag 15 september 2017 worden de kaarten weer voor de eerste van de 17 gezellige speelavonden geschud. Er wordt volgens het Amsterdams systeem gespeeld.

Belangstelling, maar u wilt eerst nog wat nadere informatie? Belt u dan even met Lia Besseink, tel.nr. 023-8881954 of Ria Hagen, tel.nr. 023-5282733. U bent van harte welkom om een keertje de sfeer te proeven en gezellig mee te spelen!

Speelavonden 2017	Speelavonden 2018	Speelduur	Zaalcode	Contributie
15 en 29 september	Nog niet bekend	19.45-23.00	KC	€ 33,00
13 en 27 oktober	t.z.t. zie op onze website			
10 en 24 november				
8 en 22 december				

In het voorjaar van 2018 organiseert het sectiebestuur Denksport voor alle leden van zowel de afdeling Bridge als van de afdeling Klaverjas een toernooi op een andere locatie.

# Nordic walking



GSV-Heemstede biedt de mogelijkheid om te Nordic Walken.

Nordic Walking is een manier van wandelen welke er voor zorgt dat u op een gemakkelijke manier in conditie kunt komen en blijven.

Door gebruik te maken van poles (stokken) wordt het gebruik van alle spieren gestimuleerd. U verdeelt de gebruikte energie over het gehele lichaam. Dat gaat niet zo maar! U hebt daar de juiste techniek voor nodig en die techniek kunt u bij GSV-Heemstede aanleren.

GSV-Heemstede biedt twee cursussen aan:

## ■ EASY CURSUS

Deze cursus is speciaal bedoeld voor mensen met een (lichte) lichamelijke beperking. In negen lessen van ca. 1 uur worden de grondbeginnelsen van Nordic Walking aangeleerd. Deze cursus is op vrijdagochtend. Het is een zogenaamde instapcursus. U kunt zelf bepalen in welke week u met de cursus begint. In een aan u aangepast tempo zal de instructeur u de fijne kneepjes van het Nordic Walken bij brengen.

De eerste les is op vrijdag 15 september om 10.00 uur.

Er wordt verzameld bij het GSV-Centrum, Franz Schubertlaan 37 in Heemstede.

## ■ REGULIERE BASISCURSUS

In zes lessen van 1½ uur wordt de basistechniek van het Nordic Walken aangeleerd. De data en de tijden van de lessen worden later bekend gemaakt via de website en berichtgeving in de huis aan huis bladen.

Het is ook mogelijk om privélessen te volgen (bijvoorbeeld voor echtparen). In drie intensieve lessen van ca. 2 uur leert u Nordic Walken.

De cursusprijs is € 75,00 inclusief gebruik stokken en een kopje koffie of thee.

Bent u lid van GSV-Heemstede dan krijgt u voor de cursus € 10,00 korting!

## ■ LOOPGROEPEN

Voor mensen die de reguliere basiscursus hebben doorlopen of elders een cursus hebben gevolgd bestaat de mogelijkheid om in loopgroepen mee te doen. De tijden en dagen worden aangepast aan de seizoenen. Er wordt gelopen op verschillende locaties, onder andere in de Amsterdamse Waterleidingduinen en het wandelbos "Groenendaal".

De groep "Intensief lopen" start op zaterdag 16 september 2017 om 08.30 uur.

De groep "Easy lopen" start vrijdag 15 september om 10.00 uur.

Verzamelpunt is bij het GSV-Centrum aan de Franz Schubertlaan 37 te Heemstede.

De kosten voor de loopgroepen bedragen € 50,00 voor deelname aan 10 sessies.

## Belangstelling?

U kunt voor informatie en/of aanmelding een bericht sturen naar onze instructeur René Reeuwijk via het e-mail adres: [renereeuwijk@gmail.com](mailto:renereeuwijk@gmail.com), of telefonisch contact met hem opnemen via tel.nr: 06-53582295 of 023-8447496.



