

# GSVinfo

2018 - 2019

PROGRAMMA GYM- EN SPORTVERENIGING-HEEMSTEDE

WWW.GSV-HEEMSTEDE.NL



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 (Bridge en Klaverjas)**, **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

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

## ■ START VAN HET SEIZOEN 2018-2019

Sectie Volleybal/Badminton:	dinsdag 4 september 2018
Denksport Bridge:	maandag 3 september 2018
Denksport Klaverjas:	vrijdag 14 september 2018
Sectie Tafeltennis:	vrijdag 31 augustus 2018
Sectie Gymnastiek & Dans:	maandag 3 september 2018
Nordic Walking:	zaterdag 22 september 2018

## ■ VAKANTIEPERIODES SEIZOEN 2018-2019

Herfstvakantie:	20 t/m 28 oktober 2018
Kerstvakantie:	22 december 2018 t/m 6 januari 2019
Voorjaarsvakantie:	16 t/m 24 februari 2019
Paasvakantie:	19 t/m 22 april 2019
Meivakantie:	27 april t/m 12 mei 2019
Hemelvaartsdag:	30 mei 2019
Pinksteren:	9 en 10 juni 2019

## ■ ALGEMENE VERENIGINGSINFORMATIE

Verenigingssecretariaat  
Postbus 309, 2100 AH Heemstede

Leden-/contributie administratie  
gsvomnisport@gmail.com

Website  
[www.gsv-heimstede.nl](http://www.gsv-heimstede.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 de voorzitter, tel.nr. **023-7851531** of een e-mail sturen naar **gsvomnisport@gmail.com**.  
Kijk ook eens op onze website **www.gsv-heimstede.nl**

## Gymnastiek

### ■ GYMNASTIEK/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. *Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

GYM/VOLLEYBAL 55+	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	do. 21.00-22.00	IC	06.09.18	13.06.19	€ 145,00

### ■ 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. *Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

BODY & MIND FITNESS	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	ma. 20.00-21.30	EV	03.09.18	17.06.19	€ 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.

ZUMBA/AEROBICS	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames	ma. 19.00-20.30	GC	03.09.18	17.06.19	€ 183,00 (combi)
dames	ma. 19.30-20.30	GC	03.09.18	17.06.19	€ 148,00

## ■ 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. *Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

TOTAL BODY WORKOUT	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames	ma. 20.30-21.30	GC	03.09.18	17.06.19	€ 144,00
dames	do. 19.30-20.30	GC	06.09.18	13.06.19	€ 144,00

## ■ AEROBICS/BODYSHAPE 60+

Deze les is voor de "ongeveer" 60 plusser. Op stimulerende muziek wordt gewerkt aan het algemene uithoudingsvermogen en aan de kracht van de benen. Dit afgewisseld met lenig makende oefeningen voor spieren en gewrichten. Aansluitend worden op de mat oefeningen gegeven ter versterking van de rug-, buik-, bil-, been- en armspieren. Kortom: een les waar alles aan bod komt en u fit en ontspannen naar huis gaat. *Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

AEROBICS/BODYSHAPE 60+	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	do. 11.45-12.45	GC	06.09.18	13.06.19	€ 152,00

## ■ 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. *Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

<b>BEWEGEN VOOR 65+</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
dames en heren	ma. 09.30-10.30	GC	03.09.18	17.06.19	€ 138,00
dames en heren	ma. 10.30-11.30	GC	03.09.18	17.06.19	€ 138,00
dames en heren	ma. 13.30-14.30	GC	03.09.18	17.06.19	€ 138,00
dames en heren	do. 09.30-10.30	GC	06.09.18	13.06.19	€ 138,00
dames en heren	do. 10.30-11.30	GC	06.09.18	13.06.19	€ 138,00

## ■ CONDITIONEEL 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. *Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

<b>CONDITIONEEL BEWEGEN</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
dames en heren	ma. 11.45-12.45	GC	03.09.18	17.06.19	€ 138,00
dames en heren	ma. 14.30-15.30	GC	03.09.18	17.06.19	€ 138,00

## ■ HATHA YOGA

In een tijd waarin stress een grote rol speelt hebben veel mensen last van spanningsklachten. Bent u stijf, druk in het hoofd, slaapt u slecht, onrustig gevoel?

Yoga doet goed, voelt goed, is goed !! De (niet zweverige) yogalessen kunnen u helpen te leren ontspannen. Yogalessen met zachte bewegingen afgewisseld met krachtige houdingen in een fijne sfeer. In de lessen hoeft u niet te presteren en leert u grenzen aan te geven. U voelt het verschil tussen spanning en ontspanning en leert uw lichaam kennen. Yoga heeft direct effect, in de eerste les zult u al merken wat yoga met u doet.

Een soepeler lichaam en meer rust in het hoofd. *Gun het uzelf!!* Wilt u ervaren of yoga u helpt? Kom eens langs en doe aan een proefles mee! *Tot op de mat!!*

HATHA YOGA	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	wo. 09.15-10.15	GC	05.09.18	05.06.19	€ 182,00

## ■ 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.

*Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

YIN-YANG YOGA	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	wo. 19.30-20.30	GC	05.09.18	05.06.19	€ 182,00

## ■ CONDITIONELE GYMNASIEK/PILATES

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

*Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

CONDITIONELE GYM	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	wo. 13.15-14.15	GC	05.09.18	05.06.19	€ 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. *Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

<b>PILATES</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
<b>dames en heren</b>	<b>vr. 08.45-09.45</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>21.06.19</b>	<b>€ 156,00</b>
<b>dames en heren</b>	<b>vr. 09.45-10.45</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>21.06.19</b>	<b>€ 156,00</b>
<b>dames en heren</b>	<b>vr. 10.45-11.45</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>21.06.19</b>	<b>€ 156,00</b>

## ■ 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.

*Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

<b>T'AI CHI CHUAN</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
<b>dames en heren</b>	<b>di. 19.30-20.30</b>	<b>GC</b>	<b>04.09.18</b>	<b>04.06.19</b>	<b>€ 183,00</b>

## Dans - Jeugd

Binnen onze vereniging zijn er voor de jeugd verschillende mogelijkheden om te dansen. Bij elk onderdeel staat een beschrijving.

### ■ 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. Kom met uw kind eens kijken en nog leuker laat hem of haar dan aan de proefles mee doen! Voor informatie kunt u contact opnemen met de dansdocente, tel.nr. 023-5396344.

<b>JEUGDBALLET</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
<b>meisjes/ jongens 3 en 4 jaar</b>	<b>ma. 15.45-16.30</b>	<b>GC</b>	<b>03.09.18</b>	<b>17.06.19</b>	<b>€ 150,00</b>
<b>meisjes/ jongens 5 en 6 jaar</b>	<b>ma. 16.30-17.15</b>	<b>GC</b>	<b>03.09.18</b>	<b>17.06.19</b>	<b>€ 150,00</b>
<b>meisjes/ jongens 5 en 6 jaar</b>	<b>vr. 13.15-14.00</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>14.06.19</b>	<b>€ 150,00</b>
<b>meisjes/ jongens 3 en 4 jaar</b>	<b>vr. 14.00-14.45</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>14.06.19</b>	<b>€ 150,00</b>
<b>meisjes/ jongens beginners vanaf 6 jaar</b>	<b>vr. 14.45-15.30</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>14.06.19</b>	<b>€ 150,00</b>

*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.*

<b>JEUGDBALLET</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
<b>meisjes/ jongens préselectie vanaf 7 jaar</b>	<b>vr. 15.30-16.15</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>14.06.19</b>	<b>€ 150,00</b>
<b>meisjes/ jongens selectie vanaf 8 jaar (combiles 30 min. modern en 60 min. klassiek)</b>	<b>vr. 16.15-17.45</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>14.06.19</b>	<b>€ 235,00</b>
<b>meisjes/ jongens op spitzen</b>	<b>vr. 17.45-18.15</b>	<b>GC</b>	<b>07.09.18</b>	<b>14.06.19</b>	<b>€ 85,00</b>

*Kledingvoorschrift:*

*voor meisjes > zwart balletpak zonder opdruk met spaghetti bandjes, roze balletpanty 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. Kom eens kijken of nog leuker doe aan een proefles mee! Voor informatie kun je contact opnemen met de dansdocente, tel.nr. 023-5396344.

<b>STREET-/CLIPDANCE</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
<b>Meisjes en jongens 6 t/m 8 jaar</b>	<b>ma. 17.15-18.00</b>	<b>GC</b>	<b>03.09.18</b>	<b>17.06.19</b>	<b>€ 150,00</b>
<b>Meisjes en jongens 9 t/m 15 jaar</b>	<b>ma. 18.00-19.00</b>	<b>GC</b>	<b>03.09.18</b>	<b>17.06.19</b>	<b>€ 160,00</b>

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

## ■ DANSSHOW

Aan het eind van het seizoen treden alle kinderen op in een leuke gezellige groots opgezette dansshow. Tijdens hun optreden 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.

Wij zijn van mening dat de kinderen éénmaal per jaar het gevoel moeten beleven dat ze ook echte show-girls en show-boys zijn. Bij de dansshow behoort ook bijpassende kleding, goede make-up en mooie accessoires. Om dit voor de show te kunnen bekostigen vragen wij een bijdrage ad € 12,50 per persoon. Dit bedrag wordt tegelijk met de contributie gefactureerd.

## Dans - Volwassenen

### ■ 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. Voor informatie kunt u contact opnemen met de dansdocente, tel.nr. 023-5396344. *Kom eens langs en doe aan een proefles mee!*

<b>KLASSIEK BALLET</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
dames en heren	wo. 20.30-21.30	GC	05.09.18	05.06.19	€ 146,00

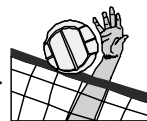
### ■ INTERNATIONALE DANS

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.*

Voor informatie kunt u contact opnemen met de dansdocente, tel.nr. 023-5362146

<b>INTERNATIONALE DANS</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
dames en heren	di. 13.30-15.30	GC	04.09.18	04.06.19	€ 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 competitieplayer.

## **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.

Voor meisjes en jongens vanaf 6 jaar hebben we een zeer actieve vorm van het volleybal-spel:

## **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 17 maart 2019.

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 2018-2019 bieden wij de volgende volleybalmogelijkheden:

## **■ VOLLEYBAL - RECREATIEF**

<b>VOLLEYBAL RECREATIEF</b>	<b>Oefendag en -uur</b>	<b>Zaalcode</b>	<b>Start</b>	<b>Einde</b>	<b>Contributie</b>
<b>C-jeugd</b>	di. 16.45-18.15	SP	04.09.18	28.05.19	€ 161,50
<b>B-jeugd</b>	di. 18.00-19.30	SP	04.09.18	28.05.19	€ 161,50
<b>senioren, dames en heren</b>	di. 20.00-21.30	SP	04.09.18	28.05.19	€ 161,50

## ■ VOLLEYBAL – COMPETITIE

VOLLEYBAL COMP.TRAINING	Oefendag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie**
CMV niv. 2-6 (6-12 jaar)	di. 16.45-18.00	SP	04.09.18	28.05.19	€ 178,00
C-jeugd	di. 16.45-18.15	SP	04.09.18	28.05.19	€ 205,00
B-jeugd	di. 18.00-19.30	SP	04.09.18	28.05.19	€ 205,00
senioren, dames en heren	di. 20.00-21.30	SP	04.09.18	30.04.19	€ 260,50

\*\* Inclusief bondscontributie

**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 elsthvanden1961@kpnmail.nl

- **voor senioren volleybal**

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

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

## Badminton



Op dinsdagavond spelen wij op 3 banen vanaf 20.30 uur in sporthal Groenendaal. "Wij" zijn een groep van +/- 20 leden, de meeste zijn 50+ers, die in een gezellige recreatieve sfeer behoorlijk fanatiek badmintonnen.

Het seizoen is vanaf 4 september 2018 tot eind april 2019, iedere dinsdag, met uitzondering van de kerstvakantie.

Op dit moment zitten wij wat spelers betreft vol, we hebben een wachtlijst, maar je kunt altijd informeren of- en wanneer er een plek vrijkomt. Na overleg kun je geheel vrijblijvend een keer mee komen 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	04.09.18	23.04.19	€ 150,00



## ■ 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 tafeltennissers individueel zich voor districtstoernooien kan inschrijven. Elk seizoen organiseren wij zelf voor alle GSV-tafeltennissers ook toernooien zoals de clubkampioenschappen en een dubbel=toernooi. 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	31.08.18	24.05.19	€ 158,50

TAFELTENNIS RECREATIEF	Speeldag en -uur	Zaalcode	Start	Einde	Contributie
dames en heren	vr. 20.00-23.00	GC	31.08.18	24.05.19	€ 133,00



## ■ BRIDGE

Een niet onbelangrijke afdeling van de omni-vereniging GSV-Heemstede is de sectie denksport waar het bridgen deel van uit maakt. Onder de paraplu van deze grote vereniging beschikken wij in Heemstede over een mooi en gezellig sportcentrum speciaal ingericht voor onze bridgers waarop 5 middagen en 4 avonden per week, van begin september tot eind april, competitiebridge kan worden gespeeld. Mede dankzij deze locatie en de andere faciliteiten die zo'n omnivereniging te bieden heeft, zijn wij in bijna 20 jaar uitgegroeid tot een van de bloeiendste en naar men zegt de gezelligste bridgeclub in de regio.

Er wordt in twee lijnen gespeeld, en elke middag- en avondgroep heeft een eigen wedstrijd-leider 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.

Voor informatie en aanmelding neemt u contact op met het secretariaat van de sectie denksport Astrid van der Weiden: Mail naar [astridvanderweiden@12move.nl](mailto:astridvanderweiden@12move.nl) of telefonisch naar 023-5336023.

Ook kunt u mailen met de algemene ledenadministratie: [gsvomnisport@gmail.com](mailto:gsvomnisport@gmail.com).

BRIDGE	Speeldag en -uur	Zaalcode	Start	Contributie**
dames en heren	ma. 13.00-17.00	KC	03.09.18	€ 84,00
dames en heren	ma. 19.30-23.00	KC	03.09.18	€ 84,00
dames en heren	di. 13.00-17.00	KC	04.09.18	€ 84,00
dames en heren	di. 19.30-23.00	KC	04.09.18	€ 84,00
dames en heren	wo. 13.00-17.00	KC	05.09.18	€ 84,00
dames en heren	wo. 19.30-23.00	KC	05.09.18	€ 84,00
dames en heren	do. 13.00-17.00	KC	06.09.18	€ 84,00
dames en heren	do. 19.30-23.00	KC	06.09.18	€ 84,00
dames en heren	vr. 13.00-17.00	KC	07.09.18	€ 84,00

*\*\* Indien u via meerdere bridgeclubs bij de Nederlandse Bridge Bond bent aangesloten dan bedraagt de seizoencontributie: € 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 25 september 2018 starten we met de vervolgcursus “Harten” 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 12 lessen van 09.30 - 12.00 uur en wordt in het GSV-Centrum gegeven.

Het cursusgeld bedraagt € 115,00. Het cursusboek “Leer bridge met Berry Westra deel 3” is verkrijgbaar bij de docente (€ 12,00).

Deze cursus zit helaas al vol.

Op dinsdag 8 januari 2019 starten wij weer met een beginnerscursus op dinsdagochtend. Deze cursus bestaat uit 14 lessen van 09.30 – 12.00 uur.

Het cursusgeld bedraagt € 125,-. Het cursusboek “Leer bridge met Berry Westra deel 1” is verkrijgbaar bij de docente (€ 12,00).

Voor informatie en aanmelding neemt u contact op met het secretariaat van de sectie denksport Astrid van der Weiden: Mail naar [astridvanderweiden@12move.nl](mailto:astridvanderweiden@12move.nl) of telefonisch naar 023-5336023.

Ook kunt u mailen met de algemene ledenadministratie: [gsvomnisport@gmail.com](mailto:gsvomnisport@gmail.com).

Ook willen wij weten of er belangstelling bestaat om de beginnerscursus ook 's avonds te laten plaatsvinden. U kunt uw voorkeur bij aanmelding aangeven.

Het minimum aantal deelnemers is 12. Het is bij ons nog niet bekend op welke dag deze avondcursus gegeven kan worden.

## **Zomerbridge**

In de zomerperiode van 2019 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. Kom op tijd, want vol is vol.

Dit is een jaarlijks terugkerend evenement waarvan de data voor 2019 nog niet bekend zijn. Voor info kijk t.z.t. op de website.

## **Bridgekoffers**

Voor een paar gezellige bridge-uurtjes in de huiskamer verhuren wij bridgekoffers tegen een vergoeding ad € 3,00 per keer.

Informatie aan de bar van het GSV-Centrum, tel.nr. 023-5290717.

## **Actuele informatie**

Kijk op [www.gsv-heimstede.nl](http://www.gsv-heimstede.nl) of op [www.nbbclubsites.nl/club/6005](http://www.nbbclubsites.nl/club/6005).

## ■ KLAVERJAS

Dames en heren, die liefhebbers van deze denksport zijn, kunnen tweewekelijks op vrijdagavond in het GSV-Centrum terecht. Op vrijdag 14 september 2018 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 Besselink, 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 2018**

**14 en 28 september**

**12 en 26 oktober**

**9 en 23 november**

**7 en 21 december**

### **Speelavonden 2019 Speelduur Zaalcode Contributie**

**Nog niet bekend 19.45-23.00 KC € 34,00**

**t.z.t. zie op onze website**

---

# 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 / WANDELGROEP

Deze cursus is speciaal bedoeld voor mensen met een (lichte) lichamelijke beperking.

De grondbeginselen van Nordic Walking worden u aangeleerd terwijl u deelneemt aan de Easy Wandelgroep. In een aan u aangepast tempo zal de instructeur u de fijne kneepjes van het Nordic Walken bijbrengen. Deze groep is op zaterdagochtend en start vanaf het GSV-Centrum om 11.30 uur. De looplocatie is het wandelbos Groenendaal in Heemstede. De data staan vermeld in de agenda Nordic Walking op de website "www.gsv-heemstede.nl". U kunt zelf bepalen in welke week u met de cursus begint.

De eerste ochtend is op 22 september.

## ■ REGULIERE BASISCURSUS

In zes lessen van ca 1½ uur wordt de basistechniek van het Nordic Walken aangeleerd. Er wordt uitgebreid ingegaan op de theorie en techniek en de lessen worden ondersteund met videobegeleiding. De data en de tijden van de lessen worden bekend gemaakt via de website en berichtgeving in de huis-aan-huisbladen.

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 voor beide cursussen € 75,00 inclusief gebruik stokken en een kopje koffie of thee.

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

## ■ LOOPGROEP

Voor mensen die de reguliere basiscursus hebben doorlopen of elders een cursus hebben gevolgd bestaat de mogelijkheid om in een loopgroep mee te doen. De tijden en dagen worden aangepast aan de seizoenen. Er wordt gelopen in de Amsterdamse Waterleidingduinen.

De loopgroep start op zaterdag 22 september 2018 om 08.30 uur.

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

De kosten voor de loopgroep 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.

