

## Freerunning is vrijheid, springen, klimmen en salto's maken!

Freerunning is een spectaculaire sport waarbij je zo snel mogelijk, verplaatst over en met obstakels.

- Freerunning is het ultieme gevoel van vrijheid
- Lichaamscontrole en kracht.
- Obstakels worden uitdagingen
- Beheersing van vloeiende bewegingen
- Adembenemende salto's

Lijkt het je wat kom eens langs op de vrijdag van 17:00 tot 18:00 uur



## Tricking...maar wat is tricking?

Het is een sport dat is ontstaan in Amerika, het is namelijk een combinatie van Taekwondo/karate, acrobatiek, breakdance, kungfu, hip hop dans, breakdance. Eigenlijk is tricking een soort martial arts.

**Tricking is bedoeld voor jeugd en volwassenen die;**

志 **flexibiliteit, fysieke ontwikkeling en fun** willen combineren.

志 **balans, behendigheid en lichamelijke dynamiek** willen verbeteren.

志 gefascineerd zijn door de buitengewone **acrobatie trucs**.

Centraal binnen de lessen van Tricking staan:

志 Discipline & Respect

志 Tricking technieken

志 Wushu technieken

志 Leuke sfeer en Plezier



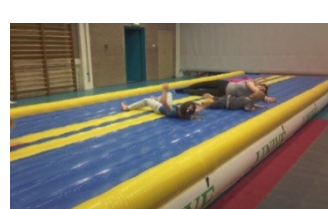
De contributie is € 12,00 per maand

Volg je reeds Freerunning lessen dan mag je voor €8,00 extra per maand deelnemen aan Tricking. Een combinatie les is dan €20,00 per maand.

Tot aan de zomervakantie zijn de Tricking lessen gratis voor Freerunning deelnemers.

Ben je geen lid van Freerunning maar je wilt Tricking wel graag proberen kom dan eens langs op de vrijdag van 18:00 tot 19:00 uur

facebook



Wilt u gebruikmaken van de gymzaal met evt. de luchtkussen / tumblingbaan neem dan contact op met Marcel Schrik.

Kom gerust langs in de Watumhal,  
Hereweg 16A in Bierum  
(geen lessen tijdens de schoolvakanties)  
Info: Marcel Schrik 06-86691460  
[mschrik53@gmail.com](mailto:mschrik53@gmail.com)  
check ons op facebook  
Christelijke Gymnastiek Vereniging Bierum  
Postadres: Hereweg 53 9906PC Bierum

# Nieuwsbrief CGVB

Voor u ligt de 2<sup>e</sup> nieuwsbrief van de gymnastiekvereniging CGVB van Bierum. In deze nieuwsbrief zijn er enkele positieve ontwikkelingen te melden. Daarnaast geven we uitleg van de lessen die er momenteel gegeven worden.

Het belangrijkste eerst natuurlijk. Het heeft inmiddels in de kranten gestaan dat de Gemeente Delfzijl volledig meewerkt en zich inzet om een gemeenschappelijk multifunctioneel dorps huis te realiseren. Dit houdt in dat er een dorps huis met sportfaciliteiten ontstaat in Bierum. CGVB kan dan blijven sporten in de hal. De Stichting Dorps huis Bierum heeft goed werk verricht.

Sinterklaasfeestje bij CGVB. Wat een verrassing, zwarte piet die zomaar langs kwam tijdens de Pieten diploma. Alle kinderen slaagden en gingen met een heuse diploma naar huis.

De tricking lessen van Aron & Wouter zijn een succes, veel sporters weten de weg naar Bierum te vinden. Sommige kiezen voor de combiles van freerunning en tricking, 2 uur beweging en coole moves maken wat wil je nog meer. Kom gerust eens kijken op de vrijdag.

We kunt u nog van ons verwachten in 2017?

Om u de kans te geven 2017 sportief te beginnen is er een **bootcamp fit trainings programma** voor 1 maand. U betaalt eenmalig €12,00 en u kunt zonder verdere verplichtingen een maand aan uw conditie werken. Elke donderdag van 20:00 tot 21:00. **Ga er voor!!!**

Komt er nog een nieuwe sport bij in 2017?

We gaan proberen om te starten met een **"boxtrainingprogramma"**. U moet denken aan een combinatie van conditietraining en zelfverdediging. De trainer geeft uitleg hoe u zich zelf het beste kunt verdedigen. De les bestaat uit 2/3<sup>e</sup> conditie training en 1/3<sup>e</sup> boxles. Wilt u info stuur een mail of bel mij op. Dan gaan we bekijken welke avond het beste gekozen kan worden.

## De lessen van CGVB in 2016/2017

Dag:	Onderdeel:	Tijd:	Docent:	Lesgeld per maand:
maandag	kindergym ( van 3 jaar tot groep 4)	16:00-17:00 uur	Gea Schrik	€ 10,00
donderdag	badminton dames	13:45-15:15 uur	nvt	€ 8,00
donderdag	pilates	19:00-20:00 uur	Calixto Brouwn	€ 12,00
donderdag	bootcamp	20:00-21:00 uur	Calixto Brouwn	€ 12,00
vrijdag	freerunning	17:00-18:00 uur	Wouter & Aron	€ 12,00
vrijdag	Tricking (combiles €20,00)	18:00-19:00 uur	Aron & Wouter	€ 12,00
vrijdag	Badminton gemengd	20:00-22:00 uur	nvt	€ 9,00



## Kindergym op de maandag.

Gea Schrik geeft elke maandag middag kindergym. Ik maak de lessen afwisselend maar wel elke keer met herkenbare items. Kinderen vanaf 3 jaar zijn welkom. Bewegen op deze leeftijd is belangrijk en de kinderen leren al op jonge leeftijd samen te werken in groepsverband.

*"Ten eerste hebben de kinderen plezier in spelen en bewegen. Maar veel bewegen is ook van belang om dagelijkse dingen uit te voeren zoals tanden poetsen, op een stoel klimmen of naar de school lopen. Ten tweede heeft bewegen grote invloed op de totale ontwikkeling van een kind, lichamelijk, sociaal, emotioneel en verstandelijk."*

Kom gerust eens langs met uw kind het is elke maandag van 16:00 tot 17:00



Elke maandag van 16:00 tot 17:00 (behalve in de schoolvakanties)

## Wat doet Pilates met je?

- Vergroot je kracht en flexibiliteit
- Geeft een verhoogde mate van lichaamsbewustzijn
- Geeft je energie, zelfvertrouwen en gevoel voor eigenwaarde
- Verbeterd je coördinatie en verbetert je houding
- Blijkt zeer doeltreffend als therapie voor rug-, gewrichts- en houdingsklachten
- Verbeterd de concentratie, leert je te focussen
- Traint/ stimuleert de samenwerking tussen lichaam en geest
- Is werkzaam bij alle fitheids-niveaus
- Geeft stabiliteit, met name in romp, schoudergordel en bekken

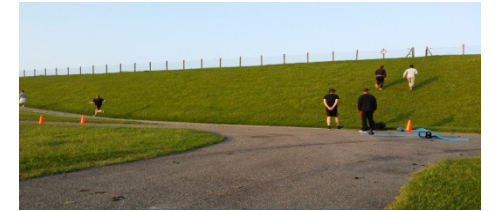
*"Met pilates sport je op een ontspannen en relaxte manier, intensieve bewegingen zoals je met aerobic of steps doet komt hier niet voor"*



## De voordelen van Bootcamp training;

- Gevarieerde trainingen binnen en in de buitenlucht
- Je wordt snel fit
- Je valt sneller af dan normaal en je verbrandt meer calorieën met een bootcamp training dan als met een training in de sportschool
- Bootcamp is voor iedere leeftijd en niveau. Het maakt niet uit of je wat minder kan, samen trek je elkaar er doorheen
- Bootcamp trainingen vergroten je zelfvertrouwen en vergroten je sociale contacten

*"Bootcamp is zwaar maar na een paar lessen merk je dat je lichaam verandert en de spieren weer op sterkte komen"*



## Badminton in Bierum.

Op de donderdag en vrijdag wordt er badminton gespeeld in de Watumhal. We spelen puur recreatief. De opzet is om sportief bezig te zijn. Er wordt gestart met inslaan en daarna spelen we dubbel partijen. De leeftijd van de leden is van jong tot oud. Ieder speelt op zijn eigen niveau en enkele keren per jaar hebben we een club wedstrijd.

*"Badmintonnen werkt ontspannend, na een drukke week sla je alle stress van je af"*

Kom eens langs op donderdagmiddag of vrijdagavond.

## Wat kunt u nog van ons verwachten:

- 16 december het bekende badminton **kerst-toernooi** van 20:00 tot 22:00.
- 23 december **kijkavond** voor ouders of geïnteresseerden voor **Freerunning** om 17:uur
- 4 januari **instuifmiddag** voor de kinderen en jeugd van 14:00 tot 16:00 een gezellige middag bewegen in de kerstvakantie. Kom langs en neem gerust iemand mee.



In plaats van een lidmaatschap bestaat ook de mogelijkheid om een strippenkaart aan te schaffen. Voor € 20,00 krijgt u dan een strippenkaart waarmee 5 lessen kunnen worden gevolgd. De strippenkaart kan voor het hele gezin gebruikt worden en blijft 3 jaar geldig. U kunt de strippenkaart bestellen door: €20,00 over te maken op rekeningnr. NL07 INGB 0009 1148 87 ten name van CGVB onder vermelding van "strippenkaart en uw gegevens" of betaal contant € 20,00 aan de docent.