

VZOD Nieuwsbrief

juli 2021



Hallo allemaal,

Het seizoen 2020-2021 zit er alweer bijna op. Het was een tijd met veel aanpassingen voor de sporters en extra overleg voor het bestuur. Gelukkig kunnen we nu uitkijken naar verdere versoepelingen, waardoor het komende seizoen hopelijk weer meer als vanouds verloopt. In deze nieuwsbrief vindt u informatie over de verschillende sportonderdelen en natuurlijk allerlei nieuwtjes!

Steps – Pilates – Sport & Spel- Bodyshape

Helaas was er tijdens de Covid periode enkele weken geen les aanbod. Op het moment dat sporten werd toegestaan onder bepaalde voorwaarden, hebben wij ons best gedaan om lessen aan te bieden met de mogelijkheden die er waren. Leden konden zich aanmelden via whatsapp en later via Datumprikker.nl

In overleg met de voorzitter van de voetbal kon er gebruik worden gemaakt van de sportvelden: bij de fitness toestellen, het kunstgras en zelfs op de voetbaltribune!

Voor de leden die liever thuis sporten, heeft Gerda in de spelzaal lessen opgenomen en deze filmpjes in de whatsapp groep gedeeld. (Gerda bedankt!).

Veel leden lieten weten dat buiten sporten ook prettig is, bij mooi weer.

Tijdens de Covid periode zijn er leden die zich hebben afgemeld, maar sinds de versoepelingen nemen de aanmeldingen weer toe, vooral voor de les Bodyshape.



Summerfit lessen: we hebben de mogelijkheid om tijdens de zomervakantie in shape te blijven en onze conditie op peil te houden.

Volwassensport van VZOD gaat door op de **woensdagavond van 4 t/m 18 augustus!**

Wekelijks is er via de whatsapp groepen contact of er voldoende animo is voor de les van 19.00-20.30 in de spelzaal.

Er zijn dus geen lessen van 12 juli t/m 3 augustus.

We starten weer met alle lessen in **de week van 23 augustus.**

Streetdance



We hebben lang moeten wachten voordat er weer echt samen gedanst kon worden. Online dansen en online lesgeven is leuk., maar er is niets leuker dan samen dansen! Linda vond het super om jullie allemaal weer live te zien in de spelsaal!!

- De afgelopen weken heeft de streetdance meegedaan aan een mooi initiatief van Gemeente Dalfsen, namelijk **Sport4kids**. De kinderen van de basisscholen in Lemelerveld konden op die dagen meedansen. Dit is een leuke manier om kennis te maken met VZOD en streetdance. Je mag bij streetdance altijd een paar proeflessen meedoen, dus wanneer vriendjes en vriendinnetjes de Sport4kids hebben gemist. Kom gerust een paar **proeflessen** meedansen. Dat is geheel vrijblijvend en kun je kijken of het wat voor je is.
- De nieuwe groepsindeling is bekendgemaakt. Jullie hebben allemaal een mail hierover ontvangen. De tijden staan erbij vermeld. Kijk even goed, want sommige tijden zijn iets aangepast. Vanaf september 2021 hebben de woensdaggroepen en de laatste groep van de vrijdag **een uur** les.
- Vrijdag 2 juli wordt er toch een aangepaste **zomeruitvoering** gehouden. En daar zijn we heel blij mee. Heel jammer is, dat we hebben besloten om geen ouders uit te nodigen. Een week voor de uitvoering kwamen er nieuwe maatregelen. We hebben lang zitten sparren met het bestuur en zijn tot de conclusie gekomen dat we het heel vervelend zouden vinden wanneer zo vlak voor de zomervakantie coronabesmettingen zouden ontstaan door de uitvoering van VZOD. We gaan filmpjes maken van de dansen en maken er met de kinderen een mooi feestje van. Volgend jaar gaan we weer voor een spetterende show met alle ouders, opa's en oma's.
- Volgend seizoen doet de streetdance mee aan de week voor de amateurkunst (**WAK**). Linda geeft namens de streetdance een workshop in **Kulturhus de Mozaïek**. Deze zal worden gehouden op **vrijdag 17 september** van 16:00 tot 16:45 uur. Iedereen mag aan de workshop meedoen. Dus geeft de tip door aan je vriendjes en vriendinnetjes.
- Volgend seizoen gaan we ook weer starten met de **kijklessen** voor elke vakantie. Ouders en vriendjes en vriendinnetjes mogen dan komen kijken naar de lessen die gegeven worden.



- Waar we superblij mee zijn ... is met **Linda Ros**! Ook volgend jaar geeft zij de streetdance lessen bij **VZOD** in Lemelerveld.

De danslessen starten op **woensdag 1 september** en **vrijdag 3 september**.

Tot dan allemaal en een hele fijne zonnige zomer!

Hardlooptraining

Op maandagavond traint Karin de hardlopers en ze biedt een gevarieerde training, startend vanaf verschillende startplekken, zodat je ook iets moois ziet van de omgeving. Gemiddeld wordt er 7,5 km gelopen met verschillende tempo's.



Op dinsdagavond traint Joey de hardlopers, hij biedt een gevarieerde training, ook vanaf verschillende startplekken. Er worden soms meerdere rondjes gelopen op het industrieterrein, het voordeel is dat je elkaar altijd weer tegen komt, ondanks het verschil in snelheid. Er wordt ook gestart vanaf de Lemelerberg. Gemiddeld wordt er 10 km gelopen tijdens een training.

Het voordeel van buiten sporten is dat de hardlopers in kleine groepjes en met 1,5 meter afstand lekker door konden trainen in Corona tijd.

Voor beide hardlooptrainingen zou het mooi zijn als de groepen worden uitgebreid. In de vakantieperiode trainer de lopers door in overleg via Whatsapp.

Ren mee met VZOD!

Hardloopclinic

Er hebben zich 10 dames aangemeld voor de hardloopclinic.

12 april is deze gestart onder leiding van Rianne Loomans. Na enkele lessen op het voetbalveld, zijn de hardlopers langs het kanaal, bij de Krieghuusbelten en Omni Mobilae gaan lopen.

Ze hebben het plezier ervaren van hardlopen, buiten sporten en in een groep.

7 enthousiaste dames hebben de clinic na **10 lessen** afgerond en het doel behaald:

5 km hardlopen!

Wij hopen dat er dames zijn die gaan aansluiten bij de hardlooptraining van Karin.



De hardlooptrainingen kunnen nog worden uitgebreid, sluit gerust aan voor een paar proeflessen!

Sponsorkleding

Zoals in de nieuwsbrief van december 2020 kort genoemd, zijn er 3 hardloopleden nl. Ferry Wunnink, Fons Hulsman en Paul Otte met een eigen bedrijf en deze heren zijn bereid om onze nieuwe sportkleding te sponsoren.

Te weten: Hubo (Ferry), Farm Nutritie (Fons) en ImpriMedia Reclame (Paul).

Alle volwassenleden hebben de mogelijkheid gekregen om kleding te passen en te bestellen.

Rond **20 juli** ontvangen wij de kleding van ProWork en krijgen de leden die kleding hebben besteld bericht vanuit het bestuur.



Gym/turnen

We hebben een lange tijd buiten moeten trainen i.v.m. Corona. Gelukkig wisten de trainsters toch telkens weer een gevarieerde les aan te bieden. De materialen werden van binnen naar buiten gehaald, en daar sprongen de kinderen weer in de buitenlucht! Top gedaan!

Maar het is ook zeker prettig om nu eindelijk binnen te mogen trainen.



- De afgelopen weken hebben we meegedaan met **Sport4kids** (gemeente Dalfsen) en mochten de kinderen vriendjes en vriendinnetjes meenemen naar de lessen. Dit vinden we een leuke manier om kinderen kennis te laten maken met gym/turnen. Kent u kinderen die het leuk zouden vinden om een aantal proeflessen mee te draaien? Laat het ons weten, dan regelen we dat zij mee kunnen draaien met één van de groepen.
- Voor het volgend seizoen gaan we weer kijken naar de **groepsindelingen**. Rondom de herfstvakantie wordt u daarover geïnformeerd.
- Helaas gaat **Britt** Exel stoppen met training geven, i.v.m. haar stage en andere werkzaamheden. Britt, hartelijk dank voor je inzet en heel veel succes met je andere bezigheden.

- **Babynieuws!** Daisy Postma verwacht begin december haar 2^e kindje. Daisy, we wensen je een hele fijne zwangerschapsperiode. Geniet ervan!
Wij zijn dus op zoek naar een trainster die Daisy kan vervangen tijdens haar verlofperiode. Er is een vacature geplaatst. Mocht u iemand kennen die haar kan vervangen, dan horen wij dat graag. Neem dan gerust contact op met ons bestuur.

De laatste gymles voor de vakantie is op **dinsdag 6 juli**.

Eerste les na de vakantie: **dinsdag 24 augustus**

Groep 1: 15-15-16.00

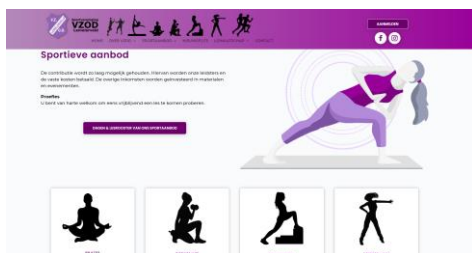
Groep 2: 16.00-17.00

Groep 3: 17.00-18.00

Groep 4: 18.00-19.00

Algemene informatie

- Onze **website** is vernieuwd met dank aan Marije's Creaties. Mocht je dat nog niet gedaan hebben, neem dan gauw een kijkje op www.vzod-lemelerveld.nl !



- Vanwege Covid-19 hebben we in het voorjaar een eenmalige korting gegeven op de contributie en zullen we bij de start van het nieuwe seizoen de **contributie** niet verhogen. Mede dankzij sponsoring zijn de financiën van VZOD enigszins op peil gebleven, maar dit blijft een belangrijk punt van aandacht. Helaas is het ledenaantal ook gedaald en we hopen dat dit in het komende seizoen weer zal aantrekken.
- Dit jaar hebben we besloten om de **Jantje Beton** collecte alleen online te doen. De jeugdleden konden een eigen collectebus aanmaken en er zijn bussen gedeeld op de Sociale media. Helaas heeft deze manier van collecteren maar een derde opgebracht van de normale inkomsten. We kunnen komend seizoen dan ook weinig nieuwe materialen aanschaffen voor de jeugd.
- Van de opbrengst van **Rabobank Clubsupport** (najaar 2020) hebben we nieuwe elastieken aangeschaft. Deze worden bij meerdere lessen gebruikt.
- Van de opbrengst van de **Jantje Beton** collecte van het vorige seizoen zijn lusjes aangeschaft voor het turnen aan de brug/rekstock.

- Wil je ook graag meedenken in het **bestuur** van VZOD? Dan zijn we op zoek naar jou!
Of vind je het leuk om 1x per 2 weken **foto's** te maken van onze sporten en deze te delen op social media? Laat het ons weten!
Stuur een mailtje naar vzodlemelerveld@hotmail.com.

- Wist u dat wij, naast  Facebook en  ,

nu ook te vinden zijn op  **Instagram** ?

Hierop plaatsen wij regelmatig nieuws en foto's van activiteiten.

Een fijne vakantie toegewenst namens:

Marja Koenjer, Evelien Marsman, Olga Jansen Holleboom en Bianca Tielbeke (bestuur VZOD)

