



2021-01 / februari

Slinge 19 - 3084 EA Rotterdam
Telefoon: 010 - 4811530
E-mail: info@svhagendoornr-z.nl
Website: www.svhagendoornr-z.nl
KvK: Rotterdam 40341454
JBN: D25L92F
Iban: NL92 INGB 0003102752
BIC: INGBNL2A

Judo - Fitness - Conditie training - Extreme Conditie training - Powergym - Do-In Yoga - Fysio Fitness

Nieuws van de vereniging

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief in 2021. Helaas nog steeds onder het juk van Covid-19. Desondanks proberen wij met maatwerk onze leden met buitenlessen toch sport aan te bieden. Dat wordt gewaardeerd dat zien wij door de opkomst, maar er is altijd plek voor meer sporters. Wel 24-uur van te voren aanmelden via info@svhagendoornr-z.nl of WhatsApp: 06 1304 7266.

Vorige week heeft het bestuur vergaderd. Een terugkerende zorg blijft de betalingsachterstand van leden. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen heeft sv Hagendoorn R-Z haar incassobeleid aangepast. Wij bellen en mailen naar de leden die een betalingsachterstand hebben om hen daaraan te herinneren en te voorkomen dat de achterstand groter wordt. Ook zijn er voor jeugdleden [subsidiemogelijkheden](#), vraag er gerust naar. Heeft u vragen hierover, stel ze dan via info@sv-hagendoornr-z.nl. Er is altijd een oplossing te vinden.



Maar misschien kunt u ons ook helpen. Hoe?

Betaalt u uw contributie al voor de 1e van de maand [volgens de afspraak](#)? Loopt uw automatische overschrijving in 2021 ook nog door? Check het even in uw betalingen. Mocht u in deze tijd meer trainen dan uw afgesproken tarief, betaal dan wat meer....



Hier helpt u uw club mee!

IJSVRIJ 07-02-2021



Cas, John en Linda hard aan het werk om het sporten de komende week weer mogelijk te maken.

Judo-fit

Nu met de coronapandemie is het lastig om de judolessen te blijven geven op de manier hoe die altijd gegeven worden. Er is daar wel iets leuks voor tegenover gezet. De judo-fit-gymlessen.

De judo-fit-gymlessen worden gegeven op de donderdag van **19:00 tot 20:00 uur.**

Je gaat met een groep op een veilige, gezellige, maar bovendien sportieve manier een uur lang lekker bewegen. Vanaf 8 jaar kan je al meedoen.

Mijn eigen ervaring met de judo-fit-gymlessen is dat het een hele leuke manier is om ondanks dat niet binnen kan worden gesport, buiten er wel een hele leuke vervanging klaarstaat. Het belangrijkste ervan vind ik dat het nu nog steeds mogelijk is om de kinderen te laten sporten in plaats van dat de hele dag binnen zouden zitten.

Het is alleen wel jammer dat er meestal niet meer dan 4 kinderen zijn die komen sporten.

Dus voor iedereen die dit ziet: meld je lekker aan en sport met ons mee. Aanmelden kan via info@svhagendoornrz.nl of WhatsApp via 06 - 1304 7266. Hopelijk zien we jullie binnenkort.

Met vriendelijke groet,

Namens coaches, trainers en de stagiairs,

Ton Keijzerwaard



Mobiliserende oefeningen voor thuis; om het lichaam zo soepel mogelijk te houden



U oefent natuurlijk wel onder de tent maar echte mobiliserende grondoefeningen kunt u thuis doen met name voor de romp



En nog wat gymnastiek voor de hersenen.....met dank aan John Kuiper

Naam _____

Datum _____

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | X | S | N | P | W | Q | Y | P | B | K | L | Q | T | M | L | N | B |
| M | N | O | T | R | F | E | U | K | J | J | J | I | T | N | U | Y | Z |
| O | N | M | A | K | M | C | G | K | T | S | R | C | M | L | V | E | E |
| T | K | U | A | I | A | V | L | C | D | K | S | D | K | Y | I | L | D |
| W | C | V | J | T | I | X | Q | I | P | Y | K | T | N | H | F | W | Q |
| Q | Q | A | F | D | E | N | F | J | Z | E | V | P | S | L | C | F | W |
| M | H | C | Y | E | V | O | V | C | K | B | E | O | C | T | H | D | U |
| U | Y | K | H | A | N | S | O | J | D | Q | G | R | G | K | L | L | O |
| D | C | W | A | S | T | A | Y | V | Z | I | L | F | G | B | Q | L | T |
| O | F | T | L | H | W | E | D | D | R | Y | X | V | G | D | C | S | A |
| P | T | D | N | I | Q | K | V | A | I | L | R | R | O | Y | U | W | X |
| Q | G | Z | R | B | F | O | H | F | W | V | H | S | Q | I | X | O | V |
| T | E | X | S | A | G | M | M | E | R | L | U | G | J | K | B | J | H |
| H | X | V | R | R | J | I | V | Y | N | W | D | Y | I | H | Z | Z | W |
| L | R | C | K | A | S | O | C | I | I | F | L | J | D | X | I | Y | I |
| X | S | J | O | I | S | E | O | I | N | A | G | E | Q | N | W | N | T |
| T | T | P | S | P | P | O | P | F | P | Q | F | V | Y | L | B | I | Z |
| S | X | F | W | B | R | E | H | T | N | H | A | O | J | O | D | W | R |

Instructies voor de inzenders
- In de woordzoeker zitten een aantal judotermen, zoek ze op en schrijf ze apart op.

- Mail je gevonden antwoorden naar: info@svhagendoornr-z.nl

- De winnaar krijgt een prijsje en een vermelding in de volgende nieuwsbrief.

Wie vindt de judowoorden als eerste?

Deze woordzoeker is uitgeprint op WoordzoekerMaken.nl

Nog een complete work-out; leuk voor thuis maar.....op de club is leuker en gezelliger natuurlijk.

Om het verouderingsproces tegen te gaan, zul je oefeningen moeten combineren:

- stofwisseling verhogende, die je 24 uur per dag calorieën laten verbranden,
- op kracht gebaseerde, die je gewrichten sparen maar je vetcellen niet. Zodra je met deze training begint, maakt het verouderingsproces geen schijn van kans.

Hoe kunt u deze training uitvoeren?

Voer deze training drie dagen per week uit en rust minimaal een dag tussen sessies. Je kunt dit dus bijvoorbeeld doen op maandag, woensdag en vrijdag.

Als je een cijfer ziet met een letter ernaast, zoals 1A en 1B, dan betekent dit dat de oefeningen moeten worden uitgevoerd als een groep. Doe één set van de eerste oefening, rust gedurende de voorgeschreven tijd en doe vervolgens één set van de volgende oefening in de groep.

Herhaal dit tot je al je sets voor elke oefening hebt voltooid en ga dan door met de volgende groep.

Circuit: Voer 1 set van alle oefeningen in een groep achter elkaar uit, zonder pauzes. Als je deze oefeningen hebt voltooid, herhaal je het circuit; 1 set van alle oefeningen zonder pauzes. Ga door tot je het voorgeschreven aantal sets hebt uitgevoerd.

Kracht: Voltooi alle sets van een oefening tegelijkertijd, met pauzes. Ga vervolgens door naar de volgende oefening.

Superset: Twee oefeningen na elkaar uitgevoerd (als bij een circuit), zonder pauzes.

Wekelijkse routine

- DAG 1 TRAINING
- DAG 2 RUST
- DAG 3 TRAINING
- DAG 4 RUST
- DAG 5 TRAINING
- DAG 6 RUST
- DAG 7 RUST

1A [Voorwaartse barbell squat naar push press](#) ;

squat met gewicht (alles wat je aankunt) uitdrukken boven je hoofd



3 x 20 sets & 1 minuut rust

1B [Gestreckte barbell deadlift](#) ; alleen knieën buigen met gewicht (alles wat je aankunt) boven



de voeten houden

- 3 x10 en 60 sec rust

2A [Squat thrusts](#) bijna burpee; 3x10 60 sec rust



- **STAP 1** Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte en de armen langs je lichaam
- **STAP 2** Buig voorover en plaats je handen op de vloer voordat je naar achteren springt in een opdrukpositie.



2B [Plank met armheffing](#)

- 3x8 en 60 sec rust



3A [Hoge dumbbell split squat](#)

- 4x8 60 sec rust

3B [T push-up](#) – 1 arm boven je hoofd opstrekken , mag ook op de knieën

- 4x12 en minuut rust

4A [Achterwaartse uitvalspas met dumbbell](#)

- 4x15,1 minuut rust

4B [Rollout met fitnessbal](#)

- 4 x20 en 1 minuut rust



Dat alles gevolgd door veel rek-oefeningen; zie hierna.



Leuk om thuis te proberen; beter is natuurlijk om de fysieke verbetering en stimulatie te krijgen in onze buitenlessen.

En dan dit nog..



**een voorzitter voor het bestuur;
maar ook enthousiaste, handige mensen; we kunnen alle hulp
gebruiken.**

Al vaker deden wij een oproep in onze nieuwsbrief voor versterking. We zijn op zoek naar nieuwe bestuursleden maar ook kunnen wij hulp op ander gebied gebruiken: handige mannen en vrouwen voor de activiteitencommissie of klussen. Heb je zin om je club te helpen of weet je iemand die tijd en zin heeft, meld het dan bij een van onze bestuursleden, instructeurs of via info@sv-hagendoornr-z.nl.

Wat hebben wij te bieden? Een gezellige Rotterdamse vereniging waarin het familiegevoel overheerst en waar ook hard gewerkt wordt.



En hier doen wij ook aan mee; uw club wordt een stemlokaal

Op 17 maart 2021 zijn de Tweede Kamerverkiezingen. We doen er veel aan om ervoor te zorgen dat u veilig kunt stemmen. Dat doen we onder andere door alle stembureaus volgens strikte richtlijnen in te richten.



Ook openen we al op 15 en 16 maart een aantal stembureaus in de stad. Liever niet naar het stembureau? Dan kunt u iemand anders machtigen om te gaan stemmen. Kiezers van 70 jaar en ouder krijgen daarnaast de mogelijkheid om per brief te stemmen.

Op deze pagina houden wij u op de hoogte van belangrijke ontwikkelingen en praktische zaken die u als kiezer moet weten. Denk bijvoorbeeld aan de locaties van de stembureaus, het aanvragen van kiezerspassen en schriftelijke volmachten en andere veel gestelde vragen.

Stemmen in tijden van corona

In verband met het coronavirus doet de gemeente er alles aan om ervoor te zorgen dat u veilig kunt stemmen. Zo gelden er op alle stembureaus strikte hygiëneregels en zijn er maatregelen getroffen. Denk daarbij onder andere aan looproutes, kuchschermen, handgel en 1,5 meter stickers. Stembureauvrijwilligers zien erop toe dat iedereen 1,5 meter afstand houdt.

U ontvangt voor deze verkiezing een gezondheidscheck van het RIVM. Die valt samen met de stempassen bij u op de deurmat. Lees deze goed door voordat u op een stembureau gaat stemmen.

Veilig stemmen moet voor iedereen mogelijk zijn

Er komen extra stembureaus waarvan sommige al op 15 en 16 maart geopend zijn. Ook krijgen ouderen vanaf zeventig jaar de mogelijkheid om per brief te stemmen.



