

SPORTVERENIGING HAGENDOORN

ROTTERDAM-ZUID

Zomereditie

Kom heerlijk sporten deze zomer, SV Hagendoorn R-Z is open tijdens de vakantie 10 juli t/m 20 augustus 2023.

Onderstaand het zomerrooster.

DINSDAG		Lestijd
Fitness	binnen	08.00 tot 11.30 uur
Fysiogym	buiten	10:00 tot 10:45 uur
Tabata 14+	buiten	19:15 tot 20:00 uur
Fitness	binnen	19:00 tot 21:00 uur
WOENSDAG		Lestijd
Schudbuis	buiten	09.00 tot 09.45 uur
Taekwondo	binnen	18.00 tot 19.00 uur
Do-In Yoga	binnen	19:30 tot 20:30 uur
DONDERDAG		Lestijd
Fitness	binnen	08.00 tot 11.30 uur
Do-In Yoga	binnen	09:45 tot 10:45 uur
Judo (4-10 jaar)	binnen	18:00 tot 19:00 uur
Judo (10-18 jaar)	binnen	19:00 tot 19:50 uur
Fitness	binnen	18:00 tot 21:30 uur
Judo (> 18 jaar)	binnen	20:00 tot 21:30 uur
VRIJDAG		Lestijd
Fitness	binnen	08.00 tot 11.30 uur
Taekwondo	binnen	18.00 tot 19.00 uur
ZATERDAG		Lestijd
Judo / KATA	binnen	08:30 tot 09:45 uur
Conditiegym	buiten	09:45 tot 10:30 uur
Fitness	binnen	08:00 tot 11:30 uur

Per 1 juli gingen de nieuwe tarieven in, heeft u de betaling al aangepast. Betalen in de voorafgaande maand, dus in juli voor de maand augustus.

Lidmaatschap per maand onbeperkt	€ 28,00
Lidmaatschap per maand 1 x per week	€ 21,50
Senioren Judo/Taekwondo 1 x per week	€ 27,50
Senioren Judo/Taekwondo onbeperkt	€ 31,50
Junioren Judo 1x per week	€ 20,25
Junioren Judo onbeperkt	€ 24,50

Bericht van Linda

Linda en haar tumoren in haar buik



Beste mensen,

Ondanks dat ik een HELE GOEDE FLOW ZIT, na 15 chemotherapien en een operatie, ben ik niet meer te genezen, maar probeer ik te leven met kanker als chronische ziekte. Dat wil zeggen dan er pieken en dalen zijn.

Jammer genoeg kan ik de continuïteit die ik altijd wilde verzorgen niet meer waarborgen. Daarom zullen de vaste lessen overgenomen worden, maar ben ik nog steeds bereid en bereikbaar voor vragen en kleine activiteiten.



Via deze weg, wil ik ook iedereen bedanken voor alle steun via allerlei manieren met kaarten, bloemen, RITUALS, invullen van de lessen, transfers verzorgen, koek & zopie, enz....

Tot snel iedereen

Ook bedank ik langs deze weg



Hou je mail in de gaten. In augustus willen wij een open sportdag organiseren.
Binnenkort volgt de datum....

Open SPORT Dag 2023

Op zaterdag in augustus organiseert SV Hagendoorn R-Z weer de open Randoridag.
Dit is een dag voor iedereen om kennis te maken met judo - sport - fitness en onze mooie locatie
"de Beukhoeve" een sport-judoclub in Rotterdam-Zuid.

Welke sport wil jij doen bij onze club?

Judo – taekwondo – fitness – groepsles – schudbuis-training, DO IN yoga.

We zijn van alle markten thuis en iedereen is welkom

Meer informatie?

Vraag het Cas Teeuwisse (06-48972212) of

Linda Hagendoorn (06-13047266).

Mailen mag ook: info@svhagendoornr-z.nl.

Sportvereniging HAGENDOORN R-Z is meer dan sport alleen.

Wij zijn een multi-culti-sportlocatie, waar iedereen kan leren om te bewegen en een gezonde actieve leefstijl te hebben. Dit alles op een betaalbare laagdrempelige manier. Wij leveren maatwerk voor iedereen.

Sommige mensen hebben een duwtje in de rug nodig om zich bij ons aan te sluiten, daarvoor is er o.a. Mee Rotterdam



Maatwerk van MEE

Jouw vraagstukken zijn een uitdaging voor MEE.

Naast allerlei vormen van cliëntondersteuning in wijkteams en binnen het onderwijs kan MEE Rotterdam Rijnmond ook helpen bij het vormgeven van ondersteuning op maat voor bepaalde vraagstukken. Veel vraagstukken hebben we in de loop van een paar jaar weten om te zetten naar succesvolle projecten die ook elders werken. Organisaties die maatwerk zoeken voor vraagstukken die met mensen met een beperking te maken hebben, helpen wij graag verder.

Waarom MEE

Om meedoen mogelijk te maken.

Het bestaansrecht van MEE Rotterdam Rijnmond is mogelijk maken dat mensen met een beperking kunnen meedoen. Dit doen wij door onze kennis en expertise over (het leven van) mensen met een beperking in te zetten. We staan hierbij naast de mensen die wij helpen. Onze brede blik en ervaring helpt mee om de samenleving toegankelijker te maken, zodat iedereen kan meedoen.

Mensen op het juiste spoor en in beweging brengen. Met behoud van eigen regie. Met passende ondersteuning. We kijken voorbij de beperkingen en nemen het op voor mensen die om welke reden dan ook vastlopen en extra steun kunnen gebruiken. Onze inzet is erop gericht dat mensen daarna zo actief en zelfstandig mogelijk verder kunnen.

Meedoen is de basis voor inclusie

MEE Rotterdam Rijnmond werkt aan een inclusieve samenleving die toegankelijk is voor iedereen en waar participatie, het (kunnen) meedoen, de basis is. We adviseren en ondersteunen mensen met een beperking om hun problemen zo veel en goed mogelijk op te lossen, met het doel dat zij hierdoor beter mee kunnen doen. Daarbij zijn de wensen en mogelijkheden van de mensen die wij helpen ons uitgangspunt.

Vind je het leuk om jouw VRIENDEN, FAMILIE, BEKENDEN aan het sporten te krijgen, maar lukt het niet, misschien wel samen met Stichting Mee...

Onderstaand een link van de folder, hier kun je meer lezen over Mee Rotterdam.

[Sportfolder-feb-2023-losse-paginas.pdf \(meerrotterdamrijnmond.nl\)](#)

Deze consulenten van MEE komen vaak bij sv HAGENDOORN R-Z.

Jacqueline; jacqueline.vanderlinde@meerrotterdam.nl



Jacqueline

Rotterdam Charlois,
Feijenoord, Heijplaat,
Pernis
Hoogvliet en
Hoek van Holland
Rotterdam Zuid: zwemmen

Aiden; aiden.konijnendijk@meerrotterdam.nl



Aiden

Albrandswaard
Barendrecht
IJsselmonde

Mirjam; mirjam.vandenbos@meerrotterdam.nl



Mirjam

Rotterdam
Charlois,
Feijenoord,
IJsselmonde
(Alles voor chronisch zieken)

[Mail onze sportconsulent](#)

Ons dream clean team

Deze vrijwilligers maken al jaar en dag schoon, klussen, schenken koffie of helpen in de fitness. Zonder onze vrijwilligers is de club nergens.



Bedankt!

en in actie.....



De redactie van de nieuwsbrief/flits heeft een tijdje stil gelegen.
We hadden last van de komkommertijd.



Wij wensen iedereen een fijne zomer!