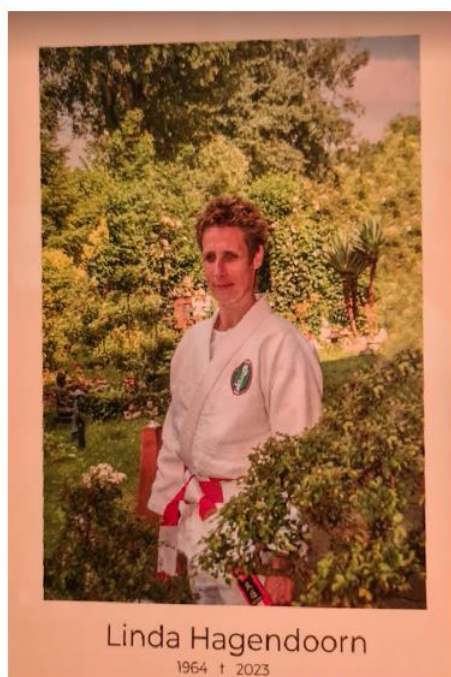


# SPORTVERENIGING HAGENDOORN

## ROTTERDAM-ZUID



Mede namens meester Aad, Stijn en Jules bedanken wij iedereen voor hun aanwezigheid, lieve woorden, kaarten en berichtjes.

Het bestuur

## KERSTVAKANTIE 2023

24 december t/m 7 januari 2024

De judolessen voor de kinderen starten weer vanaf 8 januari.  
De vereniging is vanaf dinsdag 2 januari 2024 weer open voor groepslessen, fitness en DO-IN-yoga.



## WIJZIGING OPENINGSTIJDEN per januari 2024

- 's ochtends open vanaf 08.30 uur
- woensdagavond open vanaf 19.00 uur
- groepsles zaterdag start 10.00 uur

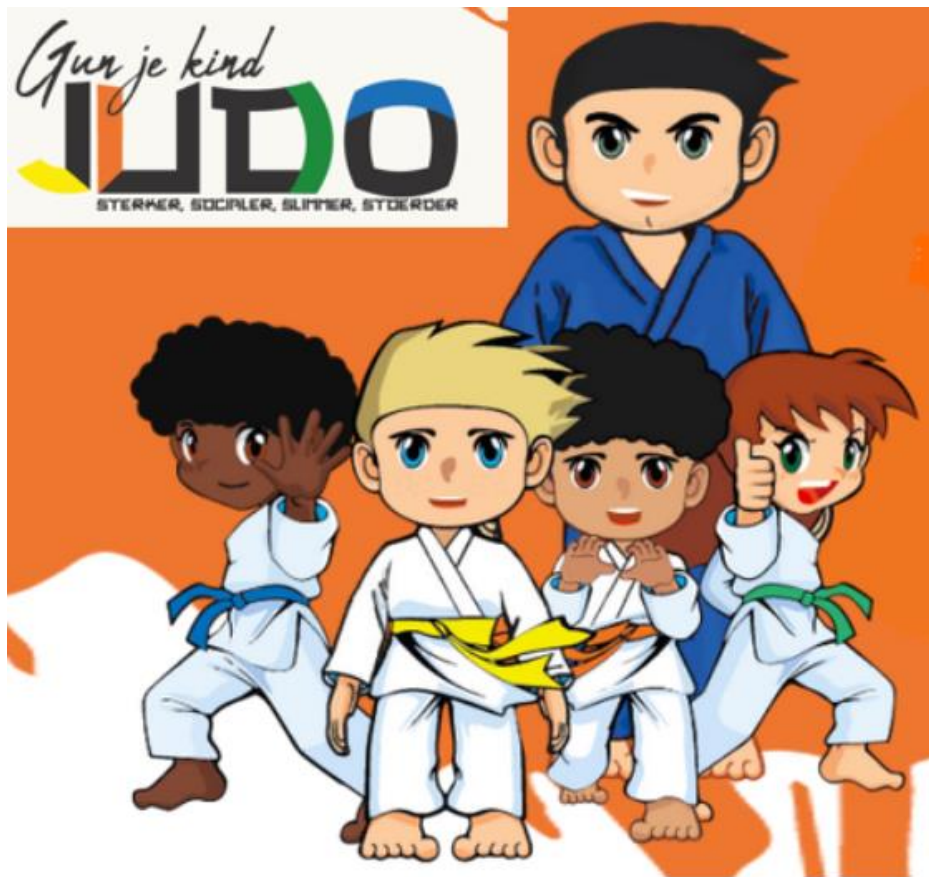
# Judo examens

Judo-examens zijn maandag 22 januari en donderdag 25 januari 2024.  
Zet het in je agenda en meld je aan bij je meester of juf.

Deelname kost 3,50 euro, vooraf te betalen.

Degene die, met afmelding het examen van afgelopen zomer hebben gemist, kunnen het nu inhalen.

Iedereen wordt beoordeeld, op hun kunnen in januari 2024.



# Power work-out

**Jezelf uitdagen! Ervaar dat er meer KRACHT en UITHOUDINGSVERMOGEN in je zit dan je zelf voor mogelijk houdt !!**

Acht 'stationnetjes' en tussen de 'stationnetjes' 1 km hardlopen buiten of op de loopband.

De verschillende onderdelen bouw je op in tijd, afstand en gewicht.

De 8 onderdelen zijn:

1. 'Ski erg' – dit onderdeel doen we nu alleen nog op tijd en evt. aantal herhalingen
2. Slee duwen – 50 meter met een bepaald gewicht op de slee



3. Slee trekken – idem
4. Burpee BroadJump – 80 meter (kikker sprong en een burpee!)
5. Farmer carry – 200 meter lopen met 2 kettlebelts
6. Roeien – 1000 meter
7. Sandbag walking lunges – 100 meter met een 'zandzak' lunges naar voren maken
8. Wall Balls – 75 tot 100 keer met een zware bal vanuit een squat de bal op een bepaalde hoogte tegen de muur gooien.

*Wil je meedoen, dit kan op zaterdag van 11.00 – 12.00 uur.*

# Nieuwjaarsreceptie

Op zaterdag 6 januari 2024 om 12.00 uur bent u van harte welkom op de nieuwjaarsreceptie op de Beukhoeve.

Wij hopen met jullie een toast uit te brengen op het nieuwe jaar.

