



Belangrijke data

Grote Clubactie

Start Zaterdag
19 September

Budo-ochtend

Zondag 20 September
Hangmat, Rheden

Extra Algemene Leden Vergadering

22 September
20.00 uur, Dorpshuis

Judo

instap toernooi
26 September, Ede

Judo

NK Senioren
4 oktober, Rotterdam

Judo

Groot Maas en Waal toernooi
18 oktober, Weurt

Herfstvakantie

26 okt t/m 31 okt
er zijn geen lessen,
uitzonderingen
daargelaten

Turnen

Clubwedstrijd dames

Zaterdag 1 november

Judo

Instap toernooi
7 november, Arnhem

Sinterklaasviering

20 November

Judo

Trainingstage
28/29 november,
Bunde

Judo

Sinterklaastoernooi
5 december, Rheden

WIK wil starten met Kinder en TienerYoga

Dru Yoga voor kids van 7 tot 11 jaar

Kinderen zijn gemaakt om te bewegen en hebben ook veel behoefte aan beweging. In het huidige digitale tijdperk worden kinderen minder uitgenodigd om te bewegen en brengen veel tijd zittend achter beeldschermen door. Dit heeft gevolgen voor de gezondheid van kinderen. Een minder goede houding, minder ontwikkelde spieren en minder ruimte voor de longen kunnen het gevolg zijn van teveel zitten. Ook het brein vaart wel bij bewegen en heeft beweging nodig om zich te ontwikkelen.

Bij Dru Yoga kunnen kinderen lekker ontspannen bewegen op muziek. Eerst worden de spieren losgemaakt en opgewarmd, daarna doen we een reeks bewegingen en houdingen. Deze reeksen en houdingen sluiten aan op de fantasie en creativiteit die kinderen van deze leeftijd nog bezitten, het gaat allemaal op een speelse manier. We doen regelmatig ademhalingsoefeningen en sluiten af met een ontspanning. Ook heel zinvol, kinderen worden vaak zo geprikkeld door alle impulsen uit hun drukke omgeving dat ook kinderen regelmatig slecht kunnen ontspannen en concentreren.

Dru Yoga is ontspannen, niet gericht op competitie en prestatie, dus alle kinderen kunnen meedoen op hun eigen niveau. Dru Yoga geeft kinderen de technieken om beter te bewegen, ontspannen en concentreren, hier hebben ze hun hele leven profijt van!

We starten pas bij 5 aanmeldingen voor een proefles, Donderdag 18.15 - 19.15 uur

Dru voor tieners

Ben jij:

Tussen de 11 en 18?

Wil jij:

- Lekker bewegen
Een soepel lijf
- Sterkere spieren
- Beter kunnen concentreren
- En ook nog beter kunnen slapen en ontspannen?

Kom dan kennismaken met Dru Yoga. Op muziek maken we je lijf lekker los, daarna doen we een serie van beweging die je soepeler en sterker maken. Ook doen we losse oefeningen en ademhalingsoefeningen. Deze kunnen je helpen als je bijvoorbeeld energie nodig hebt omdat je je erg slap voelt, je je beter wilt concentreren voor een proefwerk of SO, je niet kunt slapen omdat je spieren wel strakke elastieken lijken. Aan het eind van de les gaan we lekker relaxen.

Alles gaat op muziek en iedereen kan het! Bij yoga gaat het er niet om wie het beste is of het lenigste, het gaat erom dat je je beter voelt in je eigen lijf en hoofd. Daar heb je wat aan!

We starten pas bij 5 aanmeldingen voor een proefles, Woensdag van 18.00- 19.00 uur



“Onze voorkeur blijft
uitgaan naar een eigen
sportaccommodatie”

Blokhut

Ter Info:

De afgelopen maanden is het bestuur van WIK druk geweest om onze activiteiten van het Dorpshuis in de Blokhut te krijgen, uiteindelijk is het niet gelukt om over te gaan naar een andere ruimte

Wijzigingen in het lesrooster

De **Vechtsport groep** van de donderdag avond gaat naar de vrijdagavond van 17.30 - 18.30 uur in het Dorpshuis

De **Wedstrijdgroep judo** gaat naar 18.30 - 20.00 uur.

Nieuw is de groep judo voor volwassenen. Deze zal zijn op vrijdagavond van 20.00 - 21.00 uur in het Dorpshuis

De **Streetdancegroep 3** gaat van 19.00 - 20.00 uur naar 19.15 - 20.15 uur.

En **Zumba** gaat van 20.00 - 21.00 uur naar 20.15 - 21.15 uur.

Bovenstaande nieuwe tijden gaan in op woensdag 23 september a.s.

De **Wedstrijdgroep turnen Dames** op donderdag gaat van 16.45 - 18.45 uur naar 16.45 - 19.00 uur

De Instappers en Pupillen (5-10 jr) trainen van 16.45 - 18.00 uur

De Junioren en Senioren (11+jr) trainen van 17.45 - 19.00 uur.

Bovenstaande nieuwe tijden gaan in op donderdag 24 september a.s.



Grote clubactie

19 September start weer onze jaarlijkse Grote Clubactie. Voor 19 september ontvangen jullie allemaal een verkoopboekje. Dit jaar geen beloning voor de beste 3 verkopers maar een beloningsysteem voor iedereen. Bij 10 loten ontvang je een snoepzak t.w.v. 2,50 euro. Bij 15 loten kan je kiezen uit een waardebon t.w.v. 5 euro van Kruidvat/Readschop/ljsclu sief of Bart Smit.

Dit loopt per 5 loten meer op tot zelfs een bon van 47,50 euro bij verkoop van 100 loten. Uiterlijk 18 oktober willen we de boekjes weer retour. Deze mag je inleveren bij je trainer.



Nog even in de aandacht...

Afscheid Marsha als trainster bij WIK



Marsha van Leuteren, trainster van de jongens en wedstrijdgroep turnen dames, heeft voor de zomervakantie haar laatste lessen gegeven. Marsha, bedankt voor de mooie seizoenen!

September: Sportproeverij maand

Het is nog heel even sportproeverij maand bij WIK. Wil je ook eens een andere sport uitproberen of heb je vriendjes of vriendinnen die mee willen doen dan kan dat in September gratis.

Onderzoeken

Het is leuk om te weten dat we aan het onderzoeken zijn of we jazz-ballet, Yoseikan en Aikido kunnen gaan geven. Daarover binnenkort meer informatie.



Website

Onze website is in onderhoud. Sommige pagina's zijn nog niet ingevuld met informatie. Hou de mail en/of facebook dus goed in de gaten.

Like ons op facebook WIK Rheden



