

Nieuwsbrief PHDES | september 2017

Beste Allemaal,

Ik hoop dat iedereen een fijne vakantie heeft gehad en weer vol energie met het nieuwe seizoen kan beginnen. In de eerste weken zal dit nog wel wat spierpijn opleveren, maar ik hoop dat iedereen weer snel zijn conditie op peil heeft om er weer een mooi nieuw PHDES-seizoen van te maken. Een seizoen dat in het teken staat van "PHDES gaat uit varen", het thema van dit jaar.

Tevens kan ik melden dat PHDES samen met SVS weer een sport impuls subsidie gekregen heeft om het bewegen te blijven stimuleren. Deze subsidie is gericht op het bevorderen van bewegen van jongeren en zullen we samen uitvoeren met een aantal scholen.

Ik wens iedereen een heel goed, sportief en plezierig nieuw PHDES-seizoen.

Met vriendelijke groet
Rob Snijkers, voorzitter

Freerunnen

Nieuw !! Op donderdag 7 en 14 september zullen twee start –up trainingen plaatsvinden, welke georganiseerd zullen worden in de gymzaal van de Residentie te Abdissenbosch van 18.00u-19.30u.

Deze 2 trainingen zijn GRATIS !! Het is voor jongens en voor meisjes die 8 jaar of ouder zijn.

Je kunt je aanmelden of meer informatie krijgen via www.phdes.com of mail naar info@phdes.com. Houdt ook de (sociale) media in de gaten voor meer nieuws hierover. Bij voldoende interesse zullen we dit wekelijks gaan aanbieden.

Senioren sport/GALM in Terwaerden

Op vrijdagochtend van 10.00u tot 10.45u is er een sportles voor senioren in Sporthal Terwaerden.

Na de warming-up wordt er aandacht besteed aan mobiliserende oefeningen welke belangrijk zijn omdat je daar voordeel mee kan hebben tijdens je alledaagse handelingen. Verder wordt er ook aan sport en spel gedaan, zoals handbal, volleybal, basketbal, badminton etc. Behalve het spelen van deze sporten is er ook ruimte voor een stukje techniek mbt. de spelvormen. Deze sportles is dus heel afwisselend maar vooral gezellig ! Na afloop wordt er meestal nog een kopje koffie genuttigd. De groep is nog wat klein, dus met wat meer deel-

30-09: filmavond
28-10: bingo
02-12: sinterklaas
03-02: carnavalsmiddag
11-02: optocht Wau-
bach
13-02: optocht
Landgraaf
17-03: disco
24-03: begin uitdelen
paaseieren
14-04: speurtocht





nemers is er nog meer sportvreugde. Je bent van harte welkom om een keer een proefles mee te komen doen, voor meer informatie ga naar www.phdes.com of stuur een mail naar info@phdes.com. Kijk ook eens naar de volgende link waarin de gezondheidsraad de waarde van het meer bewegen aangeeft. <https://nos.nl/artikel/2189321-we-moeten-meer-bewegen-maar-hoe-dan.html>

Turn- en springgroepen

We kunnen in al onze turn- en springgroepen nog jeugdleden plaatsen. De groepen trainen allemaal 1,5 uur op recreatie-niveau, ook onze jongensgroep. De belangrijkste doelstelling van de lessen is op de juiste manier de belangrijkste turntechnieken met veel plezier en uitdaging te leren. Bij voldoende vaardigheid kan je doorstromen naar de wedstrijdgroep. Af en toe doen de verschillende groepen mee aan een wedstrijd of demo-dag waarbij zij aan het publiek kunnen laten zien wat zij geleerd hebben. Voor meer informatie ga naar www.phdes.com.

De dames van de senioren groep, hebben het seizoen afgesloten met een wandeling Ze zijn daarna nog gezellig bij elkaar geweest om een hapje en drankje in de Lichtemich te nuttigen. Mevr. Wanda Lipperts werd het middelpunt van de avond, met haar 40 jarig lidmaatschap. Een lijst van verdiensten van alle neven-activiteiten die werden opgenoemd door de voorzitter, werd met applaus door de leden gewaardeerd. Dan volgde er nog een groot moment nl. een speld van langdurig lidmaatschap die door het K.N.G.U. wordt toegekend. Dit was een verrassing. De avond ging verder met felicitaties, cadeaus en bloemen. Het was een sfeervolle huldiging.

Jazz

De Vesten die gebruikt zijn door de jazzafdeling zijn te koop!

Erg leuk om aan te doen als je gaat dansen/sporten!

We hebben nog enkele maten te koop;

Maat 116, 140 en 156 kosten: 5€

Maat 164,176 en M kosten 7:50

Voor meer Informatie vraag je leiding of mail naar info@phdes.com.

In de week van 25 september tot 1 oktober heeft de jazzafdeling een open lesweek.

Dus wil jij of wil je je vriendin, zus, kind of kleinkind laten kennismaken met deze leuke vorm van lichaamsbeweging dan is dit je ultieme kans om dit gratis te beleven

Zo zijn er dansgroepen:

- Kinderdans jongens en meisjes 3-4 jaar
- Kinderdans jongens en meisjes 5-6 jaar
- Jazzdans groep D-niveau 7-9 jaar
- Jazzdans groep D-niveau 9-13 jaar
- Jazzdans groep C-niveau 13-16 jaar
- Jazzdans C-niveau 16+ jaar
- Jazzdans B-niveau 20+ jaar

Daarnaast is er de mogelijkheid tot het volgen van specialdans (voor kinderen met een verstandelijke beperking), Zumba en bodyshape. Dus pak die kans!

Laatste nieuws

Celine en Kevin hebben een dochtertje Sophie gekregen
Rilana en Math hebben een zoon Noud gekregen.

