



Digitale Nieuwsbrief Sneeuwfit – maart 2018, nr. 1



Beste sneeuwfiters,

Het winterseizoen 2017-2018 is al weer bijna voorbij. Een winterseizoen met wisselend winterweer. De afsluitingen staan gepland en de lentetrainingen staan al weer klaar. Ik hoop dat jullie fitheid in de pas loopt met de successen van onze olympische sporters. Ter herinnering nog even de oproep van het bestuur om mee te zoeken naar een nieuwe penningmeester aangezien de termijn van Gerard erop zit. Willen potentiële Penningmeesters en –meesteressen zich melden bij het bestuur?

Ben Kupers, Voorzitter

Afsluiting winterseizoen

Op zaterdag 24 maart is alweer de afsluiting van het winterseizoen.

Voor deze afsluiting verwachten we iedereen om 9.00 uur op de parkeerplaats naast de Aldi, De Bleek 4 in Vorden. Na afloop van de training is er koffie met wat lekkers bij Hotel Bakker aan de Dorpsstraat 24, aangeboden door de vereniging.

Dus kom allemaal!

De laatste binnentrainingen hebben deze keer een speciaal thema. Zo geven Christien en Bianca op maandag 19 maart en dinsdag 20 maart een gedeelte van de avond zumbales en op de donderdagavond is er een les met klassieke muziek bij Petra. De donderdaggroep Nordic Walking sluit het winterseizoen ook af in Vorden en dat is op 22 maart.

Start lenteseizoen

Op dinsdag 3 april starten we weer met de lentetraining. Binnenkort krijgen jullie allemaal het aanmeldingsformulier in de mail.

[Kijk voor meer informatie over de lentetraining op onze site >>](#)



Wat is er allemaal gebeurd de laatste tijd?

We hebben een [leuke herfstloop](#) gehad, een succesvolle ledenvergadering, natuurlijk was er [de sinterklaastraining in december](#) en een heel gezellige [nieuwjaarsreceptie in januari](#). Onlangs is een aantal van onze leden mee geweest met de [skireis naar Vallendry](#).

Van al deze leuke activiteiten, die ook bij onze gezellige vereniging horen, staat een verslag op onze site www.sneeuwfitzutphen.nl

Nieuws van de trainers

Tijdens de algemene ledenvergadering hield onze trainster Bianca een presentatie over sportvoeding met onder andere leuke weetjes waar je zeker wat aan hebt. [Hier kun](#) je die nog even nalezen.

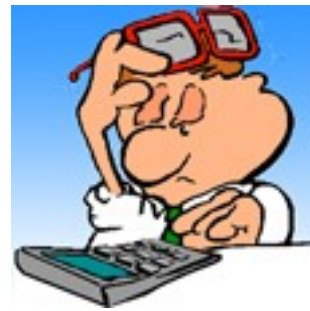
Belangrijke data:

Maandag 19 maart: afsluiting binnentraining
Dinsdag 20 maart: afsluiting binnentraining
Donderdag 22 maart: afsluiting Nordic Walking
Zaterdag 24 maart: afsluiting buitentraining
Dinsdag 3 april: start lentetraining
Woensdag 23 mei: reanimatiecursus



Nieuwe penningmeester gezocht

Zoals op de laatste ledenvergadering is gemeld, is Gerard Kamps reglementair bezig aan zijn 6e en dus laatste jaar als penningmeester van onze vereniging. Tijdens de vergadering is aan iedereen gevraagd om er eens over na te denken of je onze nieuwe penningmeester wilt worden. Tot nu toe heeft helaas nog niemand zich gemeld maar niet alle leden waren op de ALV. Dus daarom nu nog een keer het verzoek om hierover na te denken. Als je interesse hebt, kun je je melden bij [een van de bestuursleden](#). Je kunt natuurlijk ook altijd bij Gerard nadere informatie vragen over het penningmeesterschap door hem aan te spreken op een training of via een mail naar ledenadministratie@sneeuwfitzutphen.nl.



Hartveilig Wonen



Sinds 1 september is Zutphen, als een van de laatste gemeenten in deze regio, aangesloten bij Hartveilig Wonen. Hartveilig Wonen zet zich met hart en ziel in voor minder sterfgevallen door hartstilstanden. Om overal in Nederland binnen de cruciale 6 minuten te kunnen reanimeren, zijn veel burgerhulpverleners nodig. Vrijwilligers die kunnen reanimeren of dit willen leren. En die willen en kunnen uitrukken als er in hun buurt iemand een hartstilstand krijgt. Wees er voor elkaar als hulp in nood van levensbelang is. Hoe gezond of sportief je ook leeft, een hartstilstand kan iedereen treffen. Jong of oud, leeftijd speelt geen rol. Hulp binnen 6 minuten is dan van levensbelang. Bied elkaar hulp, voor hetzelfde geld heb je zelf ooit deze hulp nodig! Hiervoor zijn veel vrijwilligers nodig. Je biedt eerste hulp totdat de ambulance arriveert en de professionele hulpverleners de zorg overnemen.

Iedereen die kan reanimeren, kan zich aanmelden als burgerhulpverlener. Op de site <http://hartveiligwonen.nl> kun je vinden en kun je je aanmelden als burgerhulpverlener.

Herhalingstraining reanimatie

Gelukkig volgen veel sneeuwfiters elk jaar de herhalingstraining reanimatie. Dit jaar vindt deze training om 19.00 en 20.30 uur. De leden die al eerder een training krijgen automatisch bericht hierover.

Heb je nog geen cursus gevolgd en ben je geïnteresseerd, mail naar het secretariaat info@sneeuwfitzutphen.nl



meer informatie

plaats op 23 mei hebben gevolgd,

stuur dan een

Cityrun

Op zondag 10 juni 2018 organiseert Atletiekvereniging Hanzesport de Running Center City Hanzeloop Zutphen. De start is op de Zaadmarkt in het centrum van Zutphen. Na het verlaten van het mooie, historische centrum gaat het parcours grotendeels over verharde fietspaden met prachtige uitzichten over de IJssel en door de vele parken rondom de stad.

[Klik voor meer informatie en aanmelden hier >>](#)

