# VREDENBURG VITAAL

Een uitgave van Recreatieve Sportvereniging Vredenburg (RSVV) Maart 2019

## Vredenburg Vitaal positief ontvangen

## Interview met Bianca van der Weijden

## Successtory: Duizendpoot Linda biedt voor ieder wat wils

RECREATIEVE SPORTVERENIGING VREDENBURG ARNHEM

delea podotherapie

Podotherapie biedt oplossingen voor voetklachten en pijn in benen en lage rug. Delea podotherapie maakt corrigerende inlegzolen en biedt aanvullende therapievormen om u te laten lopen zonder pijn.

Iedere vrijdagochtend in de Vredenburcht op de Slochterenweg 29

T 026 4422577 – Email: info@deleapodotherapie.nl

# UW ADVERTENTIE HIER IN DE VOLGENDE UITGAVE?

Om de kosten voor dit magazine zo laag mogelijk te houden, bieden wij instellingen in de wijk en omgeving Vredenburg de mogelijkheid om te adverteren in dit blad. Voor een kleine bijdrage kunt u een halve of hele pagina vullen en zo uw instelling onder de aandacht brengen bij de bewoners van Vredenburg. Door uw bijdrage kunnen wij de contributie laag houden en blijft deelname laagdrempelig voor iedereen in de wijk. Voor meer informatie kunt u mailen naar rsvvarnhem@gmail.com of bellen naar 06-213 636 73.

# Voorwoord

We hebben veel positieve reacties ontvangen naar aanleiding van de eerste editie van Vredenburg Vitaal. Dat zorgde ervoor dat we met veel energie aan de slag zijn gegaan voor deze tweede editie. Hiervoor zijn we de wijk in gegaan en hebben we leuke gesprekken gevoerd met bijvoorbeeld Bianca van der Weijden, wat een mooi verhaal heeft opgeleverd over haar functie in de wijk. Maar we zijn ook op zoek gegaan naar een mooie 'success story' binnen onze eigen vereniging en kwamen zodoende terecht bij de sportlessen die Linda du Buisson voor ons geeft. Benieuwd naar de resultaten? Blader dan snel door..

Veel leesplezier gewenst!

Rutger Kleinpenning & Corinne Nugter
Verenigingsmanagers RSVV

# Colofon

**Bestuur:**
Herman Rolfes (Voorzitter)
Arie Abbink (Penningmeester)
Guido Hoes (Secretaris)

**Contactpersonen:**
Corinne Nugter (Verenigingsmanager)
Rutger Kleinpenning (Verenigingsmanager)
Marien Brinkman (Ledenadministratie)
Ron van der Veer (Inhuur sportaccommodatie, Sport & Spel)

**Contactgegevens:**
Wijkcentrum Vredenburcht
Slochterenweg 29, 6835 CD Arnhem
website: http://www.rsvv.nl
telefoon: 06-213 636 73
email: rsvvarnhem@gmail.com

**Redactie/Drukker:**
Editoo b.v.
www.editoo.nl

# 'Vredenburg Vitaal beweegt de wijk'

**Vredenburg Vitaal is het nieuwe magazine dat jou op de hoogte brengt van het nieuws binnen sportvereniging RSVV en is tevens bedoeld als aanjager om de wijk in beweging te brengen.**

Wij willen als sportvereniging graag zoveel mogelijk mensen in beweging brengen. Dit doen we vanuit onze uitvalsbasis in Wijkcentrum Vredenburcht, maar ook op tal van andere locaties. Door middel van dit magazine willen we zowel mensen als organisaties uit Vredenburg en omgeving kennis laten maken met vitaliteit in het algemeen en onze vereniging in het bijzonder.

**Naamsbekendheid verhogen**
Soms horen we nog wel van organisaties, die vlakbij ons gevestigd zijn, dat ze nog nooit van RSVV hebben gehoord. Terwijl we al ruim 40 jaar sport aanbieden in de wijk! Daar willen we verandering in brengen. We zoeken de organisaties op, vertellen over ons aanbod en laten er exemplaren van dit magazine achter. Op deze manier willen we dwarsverbanden creëren en gezamenlijk de wijk in beweging brengen!

Om zoveel mogelijk mensen te bereiken, willen we ons niet alleen richten op online communicatie en daarom brengen we ook dit magazine uit. We hebben diverse sportlessen voor ouderen in ons aanbod, niet de doelgroep die veel online te vinden is. Een mooie kans dus om ook deze groep te bereiken.

**Meerdere locaties**
Jaren geleden heeft RSVV een aantal sportlessen voor ouderen overgenomen, omdat de gemeente deze lessen graag bij verenigingen onder wilde brengen. Daardoor hebben we niet alleen in Vredenburg sportactiviteiten, maar bijvoorbeeld ook in Presikhaaf, Hoogkamp en zelfs op Nationaal Sportcentrum Papendal.

**Laagdrempelig sportaanbod**
Zoals reeds genoemd, zijn we een recreatieve vereniging met een laagdrempelig sportaanbod voor alle wijkbewoners. Doordat we niet in competitieverband sporten hoeven we geen extra kosten te maken voor wedstrijdlidmaatschappen. Hierdoor houden we onze contributie laag en is sporten bij RSVV dus zeer toegankelijk voor iedereen.

**Verenigingsmanagers**
Het bestuur van de vereniging functioneert op afstand en heeft daarom twee verenigingsmanagers aangesteld. Zij zijn verantwoordelijk voor het dagelijks reilen en zeilen binnen de vereniging. Dit varieert van het beantwoorden van vragen van sportleiders en (potentiële) leden, tot on- en offline communicatie, maar ook het monitoren van de bezetting van lessen en daarmee het bijsturen van het sportaanbod behoort tot de taken.

**Wijkconnect**
Wij leggen graag verbindingen in de wijk en wist je dat daar zelfs al een online platform voor is? Wijkconnect is een initiatief van wijkbewoner Berny de Vries en heeft als missie om wijkbewoners te verbinden. Berny heeft met zijn team een online platform ingericht, waar organisaties, bewoners en bedrijven hun activiteiten op kunnen delen. Zo is er op één website een mooi overzicht van wat er allemaal te doen is in de wijk. Vanuit RSVV hebben wij ons sportaanbod hier ook op staan. Aanbod toevoegen en aanpassen is heel eenvoudig met een eigen inlogcode. Kijk op https://www.wijkconnect.com/arnhem/vredenburg/ wat er allemaal te doen is in Vredenburg!

# RSVV: een uniek concept in Arnhem

RSVV is een recreatieve omnisportvereniging waarbij voor één bedrag deel kan worden genomen aan tal van sportlessen en er wordt niet gesport in competitieverband.

**Wat kan ik allemaal doen bij RSVV?**
In Vredenburg hebben we ruim 30 sportlessen, daarnaast hebben we ook nog bijna 20 activiteiten in andere wijken van Arnhem. Van yoga tot badminton, van circuittraining tot sportmix voor de jeugd, wij hebben een heel divers aanbod.

Nieuwsgierig geworden naar de mogelijkheden, maar weet je nog niet wat bij jou past? Je mag bij ons drie proeflessen komen doen voordat je besluit om lid te worden.

**Hoeveel kost het sporten bij RSVV?**
Het lidmaatschap bedraagt € 15,95 per maand. Voor dit bedrag kan onbeperkt deel worden genomen aan sportlessen binnen de eigen leeftijdscategorie. Met de Gelrepas krijgen kinderen tot 18 jaar de contributie volledig vergoed, volwassenen kunnen sporten voor de helft van het bedrag. Wij bieden ook een gezinsabonnement aan voor € 31,95 per maand, met als voorwaarde dat iedereen woonachtig is op hetzelfde adres. Vanaf 2 personen is dit dus voordeliger!

Bekijk op de volgende pagina ons sportaanbod!

>>>

# SPORTAANBOD RSVV 2018-2019

**Maandag**

| | | |
|---|---|---|
| 10.00 - 11.00 | Sport en Spel actief 50+ | Sportcentrum Papendal |
| 11.00 - 12.00 | Sport en Spel actief 50+ | Sportcentrum Papendal |
| 09.00 - 10.00 | Yoga volwassenen | SWOA de Gaanderij |
| 10.15 - 11.15 | Yoga volwassenen | SWOA de Gaanderij |
| 10.00 - 11.00 | Yoga volwassenen | SWOA de Weldam |
| 11.30 - 12.30 | Yoga volwassenen | SWOA de Weldam |
| 11.30 - 12.30 | Yoga volwassenen | SWOA de Gaanderij |
| 13.45 - 14.45 | Yoga volwassenen | Buurthuis 't Huuske |
| 15.30 - 17.00 | Dynamic Tennis volwassenen | Spelzaal Vredenburg |
| 19.00 - 20.00 | Circuittraining en Steps | Spelzaal Vredenburg |
| 20.00 - 22.00 | Tafeltennis volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 21.00 - 23.00 | Zaalvoetbal volwassenen 35+ | Spelzaal Vredenburg |

**Dinsdag**

| | | |
|---|---|---|
| 09.15 - 10.45 | Sport en Spel actief 50+ | Sporthal De Laar West |
| 09.00 - 10.00 | Pilates volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 10.00 - 11.00 | Pilates volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 14.30 - 16.00 | Sport en Spel actief 50+ | Gymzaal de Spil |
| 15.30 - 17.00 | Sportmix jeugd 4 t/m 12 jaar | Spelzaal Vredenburg |
| 19.00 - 20.00 | Yoga volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 20.00 - 21.00 | Yoga volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 20.00 - 21.00 | Zumba | Spelzaal Vredenburg |
| 20.00 - 21.00 | Badmintonles volwassenen | Spelzaal Vredenburg |
| 21.00 - 23.00 | Volleybal volwassenen | Spelzaal Vredenburg |

**Woensdag**

| | | |
|---|---|---|
| 09.00 - 10.00 | Yoga volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 10.00 - 11.00 | Yoga volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 10.15 - 11.45 | Internationale dansen 55+ | Buurtcentrum De Oosthof |
| 10.00 - 11.00 | Sport en spel actief 50+ | Gymzaal Witsenstraat |
| 11.00 - 12.00 | Sport en spel actief 50+ | Gymzaal Witsenstraat |
| 14.30 - 15.30 | Sportmix Jeugd 4 t/m 12 jaar | Spelzaal Vredenburg |
| 15.30 - 17.00 | Dynamic Tennis Volwassenen | Spelzaal Vredenburg |
| 17.00 - 20.00 | Badminton Jeugd 8 t/m 15 jaar | Spelzaal Vredenburg |
| 19.00 - 20.00 | Yoga volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 20.00 - 21.00 | Yoga volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 20.00 - 22.30 | Badminton volwassenen | Spelzaal Vredenburg |

**Donderdag**

| | | |
|---|---|---|
| 09.00 - 10.00 | Yoga volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 10.00 - 11.00 | Yoga volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 11.00 - 12.00 | CVA groep | Sportcentrum Rijkerswoerd |
| 15.30 - 17.00 | Sportmix Jeugd 4 t/m 12 jaar | Spelzaal Vredenburg |
| 15.30 - 17.00 | Volleybal 65+ | Gymzaal Witsenstraat |
| 19.00 - 20.00 | Zumba volw. voor beginners | Wijkcentrum Vredenburg |
| 20.00 - 21.00 | Bootcamp volw. voor beginners | Outdoor Fitness Vredenburg |

**Vrijdag**

| | | |
|---|---|---|
| 09.30 - 10.30 | Yoga (alleen voor bewoners) | WZC De Drie Gasthuizen |
| 10.45 - 11.45 | Yoga (alleen voor bewoners) | WZC De Drie Gasthuizen |
| 09.00 - 10.00 | Full body workout volwassenen | Wijkcentrum Vredenburg |
| 10.30 - 12.00 | Internationale dansen 50+ | Wijkcentrum Vredenburg |
| 15.30 - 16.30 | Zaalvoetbal jeugd | Spelzaal Vredenburg |
| 17.00 - 18.00 | Basketbal jeugd | Spelzaal Vredenburg |
| 18.00 - 19.30 | Meisjesgym | Spelzaal Vredenburg |
| 20.00 - 22.00 | Badminton volwassenen | Spelzaal Vredenburg |
| 22.00 - 22.30 | Badminton volwassenen | Spelzaal Vredenburg |

**Zaterdag**

| | | |
|---|---|---|
| 09.00 - 10.00 | Judo (6 t/m 9 jaar) | Spelzaal Vredenburg |
| 10.00 - 11.00 | Judo (10 t/m 12 jaar) | Spelzaal Vredenburg |
| 11.00 - 12.00 | Judo (vanaf 13 jaar) | Spelzaal Vredenburg |
| 15.30 - 17.00 | Badminton volwassenen | Spelzaal Vredenburg |
| 17.00 - 18.00 | Badminton volwassenen | Spelzaal Vredenburg |

**Zondag**

| | | |
|---|---|---|
| 09.00 - 10.30 | Tennis volwassenen | Tennisvereniging Malburgen |

**Uitvaldata***

| | |
|---|---|
| Herfstvakantie | 14 t/m 21 oktober 2018 |
| Kerstvakantie | 23 december 2018 t/m 6 januari 2019 |
| Voorjaarsvakantie | 4 t/m 10 maart 2019 |
| Pasen | 21 & 22 april 2019 |
| Koningsdag | 27-apr-19 |
| Meivakantie | 21 t/m 28 april 2019 |
| Hemelvaartsdag | 30-mei-19 |
| Pinksteren | 9 & 10 juni 2019 |
| Zomervakantie | 6 juli t/m 18 augustus 2019 |

* In de herfst- en voorjaarsvakantie vervallen de jeugdsporten, volwassen sporten alleen in overleg met sportleider

**Contact en info**

www.rsvv.nl | 06 - 213 636 73 | rsvvarnhem@gmail.com

# Spin in het web
# Bianca van der Weijden: “Outdoor Fitness Vredenburg is een prachtig resultaat van vereende kracht in de wijk”

**Voor het interview in deze editie heb ik afgesproken met Bianca van der Weijden (Team Leefomgeving Rijkerswoerd-Kronenburg-Vredenburg) om te praten over Outdoor Fitness Vredenburg en haar functie in de wijk.**

**Bianca, we kijken vanuit het wijkcentrum uit op de Outdoor Fitness. Kun je kort vertellen hoe dit tot stand is gekomen en wat jouw rol hierin was?**
Het initiatief kwam van actieve wijkbewoners, zij keken al langere tijd tegen een verwaarloosd stukje terrein aan. In het kader van een veilige leefomgeving vonden we het belangrijk om het terrein opnieuw in te richten en zo ontstonden de plannen voor de Outdoor Fitness. Daarbij is ook goed gekeken naar wensen van wijkbewoners en partijen in de directe omgeving.

Mijn rol was met name om de juiste partijen bij elkaar om tafel te krijgen en er voor te zorgen dat de paden werden gebaand. Sportbedrijf Arnhem heeft hier bijvoorbeeld ook een grote rol in betekend.

Bianca met een van de initiatiefnemers Ron van der Veer

**Waarom is de Outdoor Fitness zo belangrijk voor de wijk?**
Er waren weinig faciliteiten die aansluiten bij het huidige behoeftepatroon. Het zogeheten ‘urban sports’ – vrij vertaald sporten in de buitenruimte – is erg in opkomst, dus het herinrichten van het terrein bood prachtig uitkomst om die behoefte te vervullen.

Naast het faciliteren van bewegen en het verhogen van de leefbaarheid is de Outdoor Fitness ook een locatie geworden om te ontmoeten. Het is erg mooi om te zien hoe zowel jongeren als ouderen het hebben omarmd, we hadden vooraf niet bedacht dat het zó goed zou uitpakken. De hekken waren nog niet koud weg of dames van de SWOA, tegenover het terrein gevestigd, zaten al pratend te trappen op de fietsbankjes.

**Zeker bij mooi weer zien we gedurende de gehele dag veel mensen langs komen om even te bewegen. Maakt het jouw trots dat het zo goed heeft uitgepakt?**
Ik ben vooral trots naar bewoners toe dat we met z’n allen iets voor elkaar hebben gekregen. Maar ook hoe jong en oud elkaar helpen om op een veilige manier gebruik te maken van de toestellen.

**Je noemde het al even; ontmoeten is een belangrijk thema. Zie je ook groeimogelijkheden om de functies van het wijkcentrum en de Outdoor Fitness beter te benutten?**
Buiten sporten trekt andere groepen dan de mensen die in het wijkcentrum komen, dus er is nog niet een directe koppeling. We zijn wel bezig met het maken van een programma voor alle urban sports faciliteiten in het gebied. Dat wil zeggen voor zowel Playground Rijkerswoerd, het Kraijicek Court in Kronenburg als voor de Outdoor Fitness.

Nu zijn er vooral groepen, zoals de Silverbackz, die zelfstandig aan de slag gaan. We willen meer verbinding creëren en dat hopen we te bereiken met een goed afgestemd programma op onze faciliteiten. De rol van urban sports faciliteiten wordt ook steeds groter en niet alleen onder jongeren. We zien ook vanuit de zorg dat men de buitenlucht opzoekt. Sport als middel neemt een steeds grotere plek in de samenleving in. Wellicht dat er vanuit het aanbieden van programma ook meer mogelijkheden ontstaan om de verbinding tussen het wijkcentrum en de Outdoor Fitness te versterken.

**Als we meer kijken naar jouw functie in het algemeen in de wijk, wat wil je dan graag bereiken op het gebied van bewegen & gezondheid?**
Een van de speerpunten is ontmoeten en bewegen, dat staat hoog op de agenda. We horen van bewoners dat ontmoeten in dit toch wel gesloten gebied heel wenselijk is.

We willen de koppeling tussen ontmoeten en bewegen versterken. Het wijkcentrum kan hier een belangrijke rol in spelen, maar we zien ook dat de bezetting voor beheer voor knelpunten zorgt, dat is een stedelijk thema overigens. Het zou mooi zijn als we daar met alle teams leefomgeving stappen voorwaarts in kunnen maken.

En wie weet ontstaan er vanuit de groepen die nu op de Outdoor Fitness komen sporten, of straks als we een voller programma draaien, wel mogelijkheden. Ik kan me voorstellen dat er groepen zijn die na afloop met z'n allen een kop koffie willen drinken in het wijkcentrum. Er moet dan wel iemand de handschoen oppakken.

**Vanuit de RSVV willen we graag een steentje bijdragen aan het verbeteren van de vitaliteit in Vredenburg. Heb je tips voor ons?**
RSVV doet best wel goede zaken wat dat betreft, maar blijf scherp op signalen en ontwikkelingen in de wijk. Ik zie het ook als mijn taak om signalen die ik krijg door te spelen en de verbinding met jullie te zoeken. Andersom ontvang ik die signalen natuurlijk ook graag. Of het nou van verenigingen, ondernemers of wijkbewoners is; zonder die verbinding zijn we nergens.

**Een van onze redenen om dit magazine te starten is dan ook om meer verbinding te krijgen met partijen uit de wijk. Wij pakken die rol graag op.**
Dat is zeker een mooi begin. Ik zie ook wel kansen om meer te doen voor bepaalde groepen in de wijk die de weg naar de sportvereniging niet zo gemakkelijk vinden. Bewegen en een gezonde leefstijl kan een belangrijke rol spelen voor mensen die langdurige zorg nodig hebben gehad, om niet terug te vallen in oude routines. Dat kan op een laagdrempelige manier ingevuld worden met bijvoorbeeld een wandelgroep.

**Tot slot, wil je nog iets kwijt aan de lezers van dit magazine?**
Ik vind het leuk om te zien dat we met elkaar meer bereiken dan we vooraf voor mogelijk hadden gehouden. Met vereende kracht is er veel mogelijk, maar dan moet wel iedereen zijn rol pakken. Team Leefomgeving is er voor de wijk, maar wij kunnen alleen dingen realiseren als we merken dat er iets is wat onder veel wijkbewoners leeft. Neem vooral contact op.

Silverbackz is een jonge, enthousiaste sportgroep die zich richt op calesthenics. Dit is een relatief nieuwe tak van sport, waarbij gymnastiek, fitness en bodyweight training worden gecombineerd. De groep is wekelijks op de Outdoor Fitness te vinden en iedereen is van harte welkom om mee te doen. Hieronder een foto van de Silverbackz in actie samen met wethouder Jan van Dellen tijdens de opening van het terrein.

# Duizendpoot Linda biedt voor iets wat wils

**Wekelijks verwelkomt ze een grote groep dames en heren bij zumba en sinds enige tijd heeft ze tal van andere lessen onder haar hoede gekregen; onze Linda du Buisson is een echte duizendpoot.**

Na een paar jaar afwezigheid op het sportrooster wilden we graag weer beginnen met zumba, omdat hier uit verschillende hoeken vraag naar was. We kwamen in contact met Linda en zijn vrij snel gestart met deze groep. In minder dan twee jaar tijd is deze groep uitgegroeid tot zo'n 25 dansers en danseressen. Nieuwkomers gaven geregeld aan het lastig te vinden om het tempo bij te benen, dus zijn we sinds kort gestart met een 'zumba beginnersgroep'. Deze les is met name bedoeld om de danspassen van zumba onder de knie te krijgen en uiteraard is het mogelijk om door te stromen naar de reguliere groep.

Met de komst van Outdoor Fitness Vredenburg wilden we vanuit de vereniging ook graag lessen aanbieden op dit mooie terrein. In en gesprek met Linda gaf ze aan dit op te willen pakken. Zodoende zijn we gestart met bootcamp op donderdagavond. Bij bootcamp denken veel mensen aan geheel afgetrainde sporters, maar die illusie willen we graag wegnemen. Onze bootcamp is toegankelijk voor iedereen: jong en oud, beginner of gevorderde. Bootcamp is juist gericht op zelf vooruitgang boeken, ongeacht je niveau. Momenteel hebben we een kleine, vaste groep, maar we zouden het leuk vinden als die groep nog wat groter wordt. Met de lente in aantocht gaat dat vast lukken!

Naast deze lessen geeft Linda ook nog full body workout op vrijdagmorgen. Bij deze les wordt in circuitvorm het gehele lichaam getraind en ook deze les is toegankelijk voor alle niveaus. Je kunt de oefeningen immers zo zwaar maken als je zelf wilt. Met ondersteuning van lekkere muziek, goede begeleiding en een leuke groep kun je jezelf lekker in het zweet jagen!

Wil je meer weten over de lessen? Neem gerust contact met ons op!

| | |
|---|---|
| **DINSDAG** | |
| Zumba 20.00 – 21.00 uur | Spelzaal Vredenburcht |
| **DONDERDAG** | |
| Zumba beginners 19:00 – 20:00 uur | Wijkaccommodatie Vredenburcht |
| Bootcamp beginners 20:00 – 21:00 uur | Outdoor Fitness Vredenburg |
| **VRIJDAG** | |
| Full body workout 09:00 – 10:00 uur | Wijkaccommodatie Vredenburcht |

**Rekreatieve SportVereniging Vredenburg - R.S.V.V.**

Ledenadministratie RSVV: Marien Brinkman, Marcusestraat 33, 6836JA Arnhem. Tel.nr 026-3235760
IBAN: **NL62INGB0003327071** – e-mail: leden@rsvv.nl

## AANMELDINGSFORMULIER MET INCASSOMACHTIGING

Dit formulier dient **geheel ingevuld en ondertekend** te worden ingeleverd bij de sportleid(st)er of in de blauwe brievenbus in de gang van Wijkcentrum de Vredenburcht, Slochterenweg 29). Het gescande formulier kan ook gemaild worden naar leden@rsvv.nl.

## Persoonlijke gegevens:

| | Voornaam/voornamen | Familienaam | Geboorte datum | Man/ vrouw | Deelname aan: |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |

## Adresgegevens:

| | |
|---|---|
| Straat en huisnummer | |
| Postcode en plaats | |
| Telefoonnummer/Mobiel | |
| E-mail adres | |

Medische omstandigheden die van invloed kunnen zijn op het sporten kunt u vooraf bespreken met de sportleider van de sport waaraan u wilt deelnemen.

## Gegevens ten behoeve van contributiebetaling en machtiging

De contributie bedraagt voor een individueel lid € 15,95 per maand en voor een gezin € 31,90 per maand. Een gezin dient woonachtig te zijn op één en hetzelfde adres.
De contributie wordt automatisch geïncassseerd rond de 28e dag van de maand voorafgaand aan de contributieperiode. Bij de eerste inning wordt eenmalig € 2,50 aan administratiekosten geïnd.
Voor een bezitter van een Gelrepas geldt dat de RSVV het gehele (voor jeugd) of de helft (voor volwassenen) van het contributiebedrag direct declareert bij de gemeente.

| | |
|---|---|
| **Rekeningnummer** | |
| **Ten name van** | |
| **Betaling per** *(omcirkel wat van toepassing is)* | **Maand / kwartaal / Half jaar / Jaar** |
| **Gelrepasnummer** *(indien van toepassing))* | |

### Machtiging tot automatische incasso

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan de RSVV om **met ingang van ……-……-201**.. voor deze vereniging het verschuldigde contributiebedrag af te schrijven van zijn/haar giro/bankrekening voor het lidmaatschap. Bij de eerste inning van het contributiebedrag zal tevens het inschrijfgeld van € 2,50 worden afgeschreven.
Het is de ondergetekende bekend dat hij/zij een verzoek tot terugboeking van uit hoofde van deze afgeschreven bedragen kan doen aan zijn/haar giro/bank tot 56 kalenderdagen na datum van afschrijving.
De machtiging kan te allen tijde worden ingetrokken door schriftelijke melding aan de ledenadministratie van de RSVV.
Bij beëindiging van het lidmaatschap wordt de machtiging voor de automatische incasso door de RSVV stopgezet.

**Datum:**

**Handtekening** *(indien minderjarig dient de ouder/verzorger te tekenen):*

# Outdoor Fitness tips

Heel mooi zo'n Outdoor Fitness veld, maar wat kun je er allemaal mee? Op de meeste apparaten staat een instructie en een QR-code. De QR-code kun je met je smartphone scannen en dan word je meteen doorgelinkt naar de youtube-pagina van YALP, ontwikkelaar van de toestellen. YALP heeft per toestel instructievideo's gemaakt, zodat je zelf lekker aan de slag kunt gaan! Hieronder geven we je alvast een paar tips.

**Sit-ups**
Leun vanuit een zittende positie naar achteren.
Zorg voor spanning op de buikspieren gedurende de hele beweging!
De oefening wordt iets zwaarder door aan de andere kant van het toestel te gaan zitten.

**Hyperextensie**
Deze oefening is bedoeld om de rugspieren te trainen. Klem de voeten vast, leun naar voren en weer terug.

**Sprongen**
De obstakel boxen kunnen op veel manieren gebruikt worden, bijvoorbeeld voor tweebenige sprongen. Voor gevorderden behoren eenbenige sprongen of zijwaarts erover huppen ook tot de mogelijkheden, maar veiligheid gaat voorop! Doe alleen oefeningen die vertrouwd voelen.

**Triceps dips**
Steun met je handen achter je op de box en buig je armen, zodat je doorzakt. Hoe dieper je doorzakt, des te zwaarder het is.

**Planken**
Planken kan op vele manieren op de boxen: zijwaarts zoals op de foto, maar met je buik naar onder of naar boven is ook mogelijk. Je kunt de oefening zwaarder maken door bij een zijwaartse plank door te zakken met je romp, je bovenste been op te tillen of bij een buikwaartse plank om-en-om je benen rustig te heffen.

**Step-up**
De step-up is een oefening om hamstring en billen te trainen.
Een voet zet je alvast op de box en vervolgens plaats je de andere er naast. Wissel zo beide benen af.

Bron: www.youtube.com > Yalp Bootcamp Trainingsvideo's

**Volg jij ons al?**

Website: www.rsvv.nl
Facebook: RSVV Arnhem
E-mail: rsvvarnhem@gmail.com
Mobiel: 06 – 213 636 73