

We zijn weer begonnen!

Als het goed is hebben jullie in dit nieuwe sportseizoen je gympen al weer uit de kast gehaald. Pasten ze nog? Heb je er weer zin in? Hier krijg je in vogelvlucht een overzicht wat er allemaal te doen is bij RODA Conditie.

Goeie voorbeeld (met Sven en Kevin)



In de trainersgroep van RODA Conditie bevinden zich twee ‘jonge honden’. Het zijn broers en ze heten Sven en Kevin. Leuke jongens, daar is iedereen het over eens. Ze geven op maandagavond conditietraining voor mannen en vrouwen in zaal Zeelandiahoeve. De ingang is aan de achterkant van de Triangelschool. De twee jonge trainers trekken veel bekijks. De dames gaan er natuurlijk voor en de heren blijven ook niet achter. Voorzitter en penningmeester van RODA Conditie, Bert en Remco, lopen voorop. Die moeten natuurlijk het goeie voorbeeld geven. Nogal wiesdes.

Wat heet oud? (met Ellen)

Sporten bij RODA kun je tot in lengte van jaren blijven doen. Vooral als de trainers er op letten, dat je niet al te gek meer doet als je wat ouder bent geworden. Op de conditietraining op dinsdagavond in de school Westwijzer te Bovenkerk hebben we een aantal trouwe leden, die al vele jaren lid zijn. Flip zien we er bijvoorbeeld nog elke week rondspringen en zelfs de 88-jarige Hans Marjot is van de partij. Dat moet in het Guinness Book of Records! Good old Ellen houdt er allemaal oog op. En waakt over hun conditie. Maar vergeet niet dat ze ook fanatiek kan zijn! Ze is zeer gedreven (en getalenteerd) om haar pupillen jong en oud eens flink ‘af te knijpen’.



In drieën!!! (met Ellen)



Aansluitend op het conditie-uur is er in dezelfde zaal een volleybal instuif. Eerst waren de mannen ‘onder ons’. Maar dan komen de vrouwen erbij en gaat het spel op de wagen. Dan wordt er gemept en gesprongen. Je ziet er de meest fantastische slidings. Er wordt gelachen en geschreeuwd en intussen blijft Ellen maar roepen ‘in drieën’. Of dat wat helpt? Ria en Ada lachen zich altijd rot om Michel en ze zien weer reikhalzend uit naar de dag waarop Michel zijn fameuze Hawaii-broek weer aantrekt.

Hechte groep (met Marlies)

Op dinsdagavond van half acht tot negen uur geeft Marlies Buck condities in sportzaal Groenelaan. Dat doet ze al vele jaren met groot succes. Ze heeft een hele hechte groep om zich heen weten te bouwen. Marlies heeft verstand van fysiotherapie. Dus ze kan je precies vertellen waar de oefeningen voor dienen en welke spieren een beetje aktivering nodig hebben. Kijk daar komen de mensen graag voor terug, nietwaar? Om een paar bekende gezichten in deze groep te noemen: Mia Kouwenhoven, Marjet Kapoen en Lies Bruine de Bruin. Waar was je Lies toen we ons jaarlijks etentje hadden? We hebben je gemist!



Passie voor muziek (met Pleunie)

Pleunie Jansen is een bekende danslerares in Amstelveen en Aalsmeer. Je kan gerust zeggen dat ze een passie voor muziek heeft. Zoals Pleunie kan street dancen, fantastisch! Het is ook ongelooflijk wat ze met kinderen en volwassenen weet te bereiken op gebied van



choreografie. Je zou eens naar een van haar uitvoeringen moeten kijken. Pleunie geeft op woensdagmorgen van 9.15 uur tot 10.15 uur conditietraining. Marjo, Annemarie, Joke en Tiny zijn best tevreden met haar. Om er maar eens een paar te noemen. De lessen waren tot dusverre in het ROC gebouw. Maar de groep verhuist in dit nieuwe seizoen noodgedwongen naar de sportzaal aan de Appellaan. Wel op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip.

Best Pittig (met Mieke)

Ellen Wijga kan je flink afknijpen maar vlak onze Mieke Regelink niet uit. Mieke geeft op woensdagavonden van zeven tot acht uur les in zaal Zeelandiahoeve in Westwijk en iedereen, die je spreekt is hartstikke blij met haar. Ze staat soms voor hele grote groepen maar dat maakt haar niets uit want ze kan iedereen met gemak aan. Vraag dat maar eens aan Ans, Elly of Joke. Mieke is naast RODA ook actief op het gebied van ouderengym en condities voor verstandelijk gehandicapten. Ze heeft dus heel wat in huis. Trainster Mieke heeft beloofd dat ze in het nieuwe jaar voor ons een gratis proefles gaat regelen bij All Sports met aansluitend een gezellige nieuwjaarsborrel. Wees niet bang: All Sports is geen concurrent. We blijven lekker bij RODA. Bij Mieke en Ellen. Bij Marlies en Pleunie. Bij Sven en Kevin. We willen er nooit meer weg!



