



Nieuwsbrief K&V

CGV KRACHT & VLUGHEID

Nr. 3

september 2023

SAVE THE DATE

Op kamp met K&V

van 20 t/m 22 oktober

Omdat we afgelopen jaar niet op kamp geweest zijn, organiseren we aan het begin van de herfstvakantie een K&V kamp! Dit zal plaatsvinden in het weekend van 20 oktober. Op kamp is er als vanouds tijd voor (buiten) activiteiten, veel bewegen, lol en natuurlijk een bonte avond.

Locatie en overnachting: Nader te bepalen

Vanaf welke leeftijd: Van 7 tot 16 jaar.

Wat worden de kosten: €60 tot €70 per kind
(afhankelijk van het aantal inschrijvingen)

Inschrijving en programma volgen binnenkort!

En verder in dit nummer.....

JUMPING PANNEKOEK	2
KIJK EENS WAT IK KAN (KEWIK)	3
K&V SPONSEREN! / 22 VRIJWILLIGERS	4
DE GREEP / IN MEMORIAM / ONDERLINGE WEDSTRIJDEN	5
ONZE SPONSOREN	6/7



Van de redactie

Yes.... we mogen weer. Aankomende maandag 4 september starten de lessen. Ons honk is schoon gemaakt door 22 vrijwilligers (jong en oud). Fantastisch! Jullie worden hartelijk bedankt voor de inzet.

Afgelopen juli zijn er nog activiteiten georganiseerd en het was prachtig weer. Jumping pannenkoek en Kijk eens wat ik kan werden goed bezocht.

Ook hebben we helaas afscheid moeten

nemen van erelid Rina Schijf. We zullen haar missen.

We vragen aandacht voor het gebruik van Sponsorkliks en De Grote Club Actie die weer start. Jullie blijven de club toch steunen?

En.... het Oktoberkamp komt er aan! Zie hierboven de aankondiging. Zet in je agenda!

Maar nu eerst weer lekker gymmen. Veel beweegplezier!

Margot van den Bor

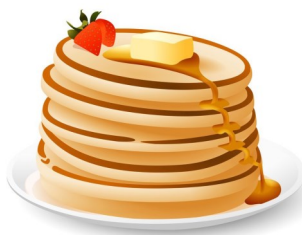


Nieuwsbrief K&V

Jumping pannenkoek

Op een zomerse zaterdag in juli was het weer 'jumping pannenkoek.' Een middag vol turnactiviteiten op de tumbling baan (die voor de gelegenheid in het gras voor De Greep lag), airtrack en ook de trampoline. Na het springen waren er weer stapels pannenkoeken, traditiegetrouw klaargemaakt door Monique Bleij, Hennie

Bakker, Dineke Lanting en Wil Wiecherink - waarvoor hartelijk dank!





Nieuwsbrief K&V

Vakanties

**Herfstvakantie
van 22 oktober
tot en met
zondag 29
oktober 2023.**

**Kerstvakantie
van 22
december tot en
met zondag 7
januari 2024.**



Kijk eens wat ik kan!

Vlak voor de vakantie waren er weer open lessen. Onder de noemer "Kijk eens wat ik kan!" (KEWIK) waren ouders, opa's, oma's, broertjes en zusjes uitgenodigd om te komen kijken -en soms zelfs meedoen- bij de lessen. Dit was gelijk een mooi moment om de trainers, trainsters en de jeugdleden die als assistent bijspringen bij de jongere groepen even in het zonnetje te zetten. Zij staan daar toch maar weer mooi elke week!



Ook dit jaar zal K&V weer meedoen met de jaarlijkse Landelijke actie van de Grote Club.

Jullie steunen de club toch ook?

Wij vragen alle jeugdleden zoveel mogelijk loten te verkopen aan ouders, oma's, opa's en andere familieleden maar de buurvrouw mag natuurlijk ook.

De verkoop is voor jeugdleden dit jaar uitsluitend digitaal via de zogenaamde QR code die op het inschrijfformulier staat afgebeeld.

Voor de oudere leden hebben wij zoals altijd papieren loten die via de leiding zullen worden verkocht.

Wij hopen op een goede opbrengst.

Nr. 3 Nieuwsbrief K&V

Sponsorkliks

Met Sponsorkliks kan je zelf een financiële bijdrage leveren aan Kracht & Vlugheid, zonder dat het jou een cent extra kost! Bestel online een pizza via Thuisbezorgd en Kracht & Vlugheid ontvangt hiervoor geld in de clubkas. Ook doen grote webwinkels als Bol, Coolblue, Booking en Expedia mee. Wil je Kracht & Vlugheid GRATIS sponsoren? Zorg er dan voor dat je voortaan jouw online aankopen doet via de Sponsorkliks-pagina van Kracht & Vlugheid.

Voor jou een kleine moeite, voor Kracht & Vlugheid zijn het directe inkomsten. Je kan hiervoor klikken op de banner op onze website of rechtstreeks naar www.sponsorkliks.com gaan. Klik vervolgens op het logo van de winkel. Webwinkels betalen een commissie voor elke bestelling van een klant die via Sponsorkliks.com komt. 75% van deze commissie stort Sponsorkliks op de bankrekening van Kracht & Vlugheid.

ALLES SCHOON

MET DANK AAN 22 VRIJWILLIGERS (JONG EN OUD)





Sporten doet wat met je!

WIST JE DAT?

Je kunt altijd een proefles volgen. Meld je bij de leiding van het desbetreffende uur en bespreek de mogelijkheden. Het lesprogramma is te vinden op onze website.

Een overzicht van de kosten van het lidmaatschap is te vinden op onze website. Wij adviseren leden die via een nota de contributie betalen over te stappen op automatische incasso. Informatie: ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl

Wil je het lidmaatschap opzeggen? Stuur dan een email naar: ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl

Het bestuur heeft besloten de onderlinge wedstrijden in het nieuwe jaar en wel op 23 maart 2024 te houden. Het lukt helaas niet het nog in 2023 te organiseren. Meer informatie volgt.

Heb je vragen over openstaande rekeningen? penningmeester@krachtenvlugheid.nl

Heb je een vraag over turnwedstrijden? wedstrijdsecretariaat@krachtenvlugheid.nl

Heb je een verzoek aan de PR? pr@krachtenvlugheid.nl

Heb je een vraag over activiteitenprogramma? activiteit@krachtenvlugheid.nl

Wil je een integriteitsmelding doen? Bel 06-49634929 of 06-14287752

Heb je kopij voor de nieuwsbrief? secretariaat@krachtenvlugheid.nl

Wil je het lidmaatschap opzeggen? ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl

De Greep

Door enkele tegenslagen in de persoonlijke sfeer zal de realisatie van het omzetten van gas boiler naar elektrische boiler vertraging oplopen.

De commissie heeft wel een subsidie aanvraag bij de Provincie Noord Holland ingediend voor de vervanging van de gas Boiler en de gas Ketel en ook daadwerkelijk ontvangen.

Ook het verkrijgen van de benodigde spullen gaat niet van een leien dakje. Maar wij proberen alles zo snel mogelijk te realiseren en aan te sluiten op onze zonnepanelen.

Commissie De Greep



Op 5 juli 2023 is ons erelid Rina Schijf overleden. Rina heeft in het verleden veel voor K&V betekend, zowel als bestuurslid maar ook als vrijwilligster. Als bestuurslid had zij een duidelijke mening en daar bleef zij ook bij tot je haar echt kon overtuigen dat het ook anders kon. Rina was o.a. jaren het centrale punt voor de bezorging van ons clubblad De Brug (voorloper van de huidige nieuwsbrief) en aanspreekpunt voor de bezorgers. Maar ook als vrijwilligster kon je altijd een beroep op Rina doen, zoals het maken van gordijnen voor in De Greep. Ook hielp zij bij wedstrijden. Kortom Rina was een K&V-ster met hart en ziel. Wij wensen Silvia en Kyra veel sterkte met het verlies van moeder en oma.

Het bestuur



WILLEMARS
MAKELAARS

TELEFOON: 075 - 61 61 640

WILLEMARSMAKELAARS.NL

Kracht
waar het moet...
vlugheid
waar het kan...

廣東
酒樓

CHINEES INDISCH RESTAURANT

CANTON

Molenwerf 4
(Winkelcentrum Westerkoog)
1541 WR Koog a/d Zaan
Tel: 075-6156736
Fax: 075-6123799

Onze chef-kok stelt hoge eisen aan een goede kwaliteit.

- * specialist in cantonese gerechten
- * afhalen mogelijk

's maandags gesloten (behalve op feestdagen)
dinsdag t/m zaterdag van 16.00-22.00 uur
zondag 12.00 - 22.00 uur

Gezellige accommodatie met airconditioning

B.B. Hal

Doe het zelf
net de vakman!

Uw specialiteitswinkel in:
- doe-het-zelf-producten
- Meubels op maat
- Prachtige kastwanden
- Houten kinderspeelgoed

BB HAL doe het zelf
Zuideinde 44
Koog aan de Zaan
T: 075 - 617 69 45
www.bbhal.nl


G. Hijssen
makelaardij

 
powered by nvm

075-6168669



SMIT SPORT TROFEEËN

BEKERS
STANDAARDS
MEDAILLES
VANEN
ERELINTEN
TEGELS

Frans Smit
06 53 362 382

Dorpsstraat 238, 1531 HT Wormer
Tel. 075 631 23 13
info@smitwormer.nl
www.smitsporttrofeen.nl

LASTING BALANCE B.V.

Administratie Advies Interim

Financieel & Fiscaal

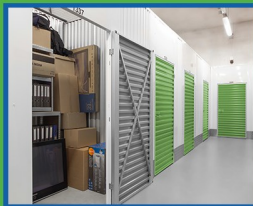
info@lastingbalance.nl

Opslagruimte nodig?



*"Ga dan nu naar
de-Opslagbox.nl
in Zaandam"*

- ▶ Voordelige ruimte voor zakelijke en particuliere opslag
- ▶ Optimaal beveiligd
- ▶ 7 dagen per week toegang
- ▶ Boxgrootte van 1 tot 10,5 vierkante meter



Penningweg 108 - 1507DH Zaandam - 075-6818484 - www.de-opslagbox.nl

ZWALUW

De enige echte Zaanse fiets sinds 1898



Goedkoop



Groen



Gezond

woudt

www.woudtfietsen.nl

Raadhuisstraat 70-74 Koog aan de Zaan

Telefoon: 075-6163050

Rock Gym



Muay Thai - kickboksen

Schema

- Jeugd
- Volwassenen
- Recreanten
- Privé training
- Cardio kickboksen
- Conditie training (afvallen en aankomen)
- Kracht training
- Zak training voor conditie

Tevens verkoop van kleding en benodigdheden voor Muay-Thai en Kickboksen

Elke zaterdag Salsa dansen vanaf 22.00 uur met wereldmuziek

Zaalverhuur voor familiefeesten, trouwfeesten en scheidingsfeesten etc.

Voor meer info: www.rockgym.nl

Adres: Dennis Rock Perzikkruidweg 2 1508 AW Zaandam (Kogerveld)

Tel: 075 670 2502 of 06 21 60 09 17 mailadres: dennisrockgym@gmail.com



- 60 Jaar ervaring!!
- Snelle levering
- Technisch en deskundig advies
- Webshop
- 23.000 Producten op voorraad
- Voor bedrijven en particulieren

Cornelis Ouwejanstraat 3
1506 SX Zaandam
Tel. (075) 616 33 77
www.luto.nl
info@luto.nl

