

2025
JANUARI

TRIM
SLIM



DIGIFLITS

Nieuws van het Bestuur

Beste allemaal,

Voor iedereen die we niet gezien en gesproken hebben op de nieuwjaarsreceptie in de eerste plaats de allerbeste wensen voor 2025.

Ik werd er heel blij van dat we met zovelen waren tijdens de nieuwjaarsreceptie. Het is fijn te merken dat we steeds vaker elkaar weten te vinden. Als bestuur is dat ook ons doel: de activiteiten met en door de leden en juist niet alles vanuit het bestuur organiseren. Natuurlijk is er wel de controle van de penningmeester over het budget. Afgelopen jaar hebben we heel veel activiteiten gehad en hebben veel van jullie daar een aandeel in gehad. Op 8 februari zullen we hen, die zich afgelopen jaar voor Trim Slim hebben ingezet, bedanken. De uitnodiging komt jullie kant op (krijg je de uitnodiging niet: laat het dan onze secretaris even weten). Op dat moment hopen we de gelegenheid te hebben om afscheid te nemen van de 2 trainers die ons hebben verlaten per 1 januari 2025: Inge (hardlooptrainster op de dins- en donderdagochtend) en Martijn. We bedanken hen voor hun inzet.

Er is ondertussen wel al gezocht naar oplossingen om deze trainers te vervangen, maar vooral bij de wandelaars zijn er misschien wel gegadigden om de opleiding als trainer te volgen. Voel je uitgenodigd dit bij Karen (onze nieuwe coördinator wandelen) te melden. Of weet je dat iemand dat leuk zou vinden, maar het zelf niet zegt: laat het ons weten, dan vragen wij het!

Rietje heeft ondersteuning gekregen van Miriam: zij gaan samen de evenementen van 2025 coördineren en eventueel ondersteunen. De uitvoering ligt in de handen van hen die zich opgegeven hebben. De lijst met de evenementen voor 2025 komt in de kist te liggen: voel je uitgenodigd hierin te participeren. Want deelnemen is leuk, organiseren is ook heel leuk om te doen. En ... heb je een leuk voorstel/idee om te doen, bij voorkeur iets wat voor alle leden interessant is? Laat het Rietje en Miriam weten, zij denken graag mee. Het bestuur wil graag een plan met een budget zien: elk goed plan wordt gehonoreerd!

Voor de hardlopers op de zaterdagochtend gaat er iets veranderen voor een aantal maanden: voor de A en de B groep gaan de komende tijd de trainingen 1 uur lang zijn. De indruk bestaat de er nu hardlopers met de B mee gaan, die eigenlijk best het niveau hebben van de A, maar de 1,5 uur te lang vinden. We gaan het uitproberen (zie de groepsapp) en evalueren.

2025 staat ook in het teken van de Apenloop 2.0: wie zouden er met Annemieke mee willen denken over hoe we de apenloop in 2026 kunnen organiseren? Je mag je melden bij Annemieke.

Op 6 januari is de core stability training gestart: er is nog plek dus voel je vooral uitgenodigd. Ook al zijn we al van start gegaan, je kan je alsnog aanmelden.

Op 11 maart gaat de starterscursus voor de hardlopers weer van start; deel dit ook in je omgeving.

In de wandelgangen wordt ook gevraagd om allerlei andere soorten trainingen: de ademhalingscursus, de trail cursus, een techniek training cyclus. De trainers willen zich daar zeker over buigen er is echter 1 klein detail: we hebben dit vaker geprobeerd en dan is de wens er wel maar voldoende aanmeldingen helaas niet. Dan kan het helaas niet doorgaan. Kortom de trainers gaan zich er over buigen, hoe we dat gaan aanpakken.

Al met al: er zijn veel plannen en wensen en dat is de basis voor een bloeiende club, waarbij mensen zich betrokken voelen. Als bestuur willen we jullie dan ook een mooi jaar toewensen, waarin de goede momenten de minder goede momenten mogen verdringen. Dat we elkaar in de minder goede momenten ook weten te vinden en elkaar kunnen steunen.

Heb ook dit jaar samen veel plezier bij het wandelen, Nordic walken en het hardlopen, de eigen uitdagingen en de gezamenlijke evenementen gedurende het komende jaar!

Op naar een mooi bewegelijk 2025.

Namens het bestuur,

Barbara K. van Dam
Voorzitter TrimSlim



Nieuws
van het
Bestuur



(Activiteiten) Agenda 2025

| | | |
|----------|----|-----------------------|
| Februari | 1 | Verplaatsingstraining |
| Maart | 11 | Startcursus hardlopen |
| | 15 | Verplaatsingstraining |
| April | 5 | Verplaatsingstraining |
| | 14 | ALV |
| | 19 | Paasloop |

NB onder voorbehoud van wijzigingen.

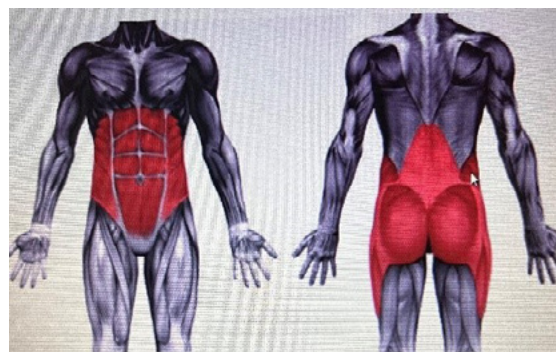


Algemeen
Nieuws

Reminder corestability cursus

Op 6 januari 2025 is de corestability cursus gestart, aansluiten kan nog steeds!
Barbara en Rietje hebben 10 hele leuke en verrassende trainingen samengesteld, die voor hardlopers, wandelaars en Nordic-Walkers belangrijk zijn voor evenwicht en spieropbouw.
Natuurlijk is ervoor gezorgd dat alle TrimSlimmers mee kunnen doen.
Dus maken we er met elkaar 10 mooie sportieve weken met een stevige core als resultaat.

- Voor alle leden van Trim Slim
- In de periode maandag 6 januari tot en met maandag 10 maart 2025
- Elke maandag avond van 20.00 uur tot 21.00 uur
- Locatie is de Gymzaal Johan Jongkindstraat 28 (Tussen de Vaarten)
- Kosten € 15,00 (penningmeester stuurt een betaalverzoek)



Krijg geen spijt dus doe mee!!



Commissie / Werkgroep nieuwe statuten TrimSlim

In 2021 is de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) van kracht geworden. Deze wet is van toepassing op ALLE verenigingen in Nederland en regelt in hoofdlijnen:

- het verbod op persoonlijke belangen;
- de persoonlijke aansprakelijkheid;
- beperking van het stemrecht van bestuurders.



Als overgangsrecht heeft TrimSlim in 2021 een bestuursreglement opgesteld dat door onze Algemene Ledenvergadering op 15 november 2021 is goedgekeurd. De wet stelt als volgende stap dat onze oude statuten moeten worden aangepast aan de WBTR en bovendien gemoderniseerd moeten worden. Hierbij valt te denken aan mogelijkheden van digitaal vergaderen en digitale opslag van gegevens enz.

Het bestuur heeft naar aanleiding van een verzoek van de gemeente Almere en de provincie Flevoland een notaris benaderd die bereid is voorstellen te doen voor het ontwerp van nieuwe statuten. Ter beoordeling van het ontwerp van deze nieuwe statuten zou het bestuur graag willen vragen aan een beperkte vertegenwoordiging van de leden van TrimSlim mee te lezen onder leiding van een bestuurslid/leden en, indien van toepassing, voorstellen ter verbetering. Uiteindelijk beslist de Algemene Ledenvergadering over de nieuwe statuten. Na vaststelling zullen de statuten worden ingeschreven en gedeponereerd bij de Kamer van Koophandel. Met andere woorden: we zoeken leden van TrimSlim die de ontwerpstatuten willen beoordelen en eventueel aanbevelingen willen doen ter verbetering. Verwacht wordt dat enkele avonden in het voorjaar (wellicht digitaal) zal worden vergaderd. Jullie bijdragen wordt door het bestuur zeer op prijs gesteld.

Jullie aanmelding zie ik graag tegemoet: penningmeester@trimslim.nl

Rob Wegert
penningmeester

Bericht van Martijn Hommes

Beste Trim Slimmers,

Op zaterdag 16 december jl. heb ik het bestuur van Trim Slim meegedeeld dat ik Trim Slim ga verlaten. Zowel mijn functie als bestuurslid, trainer en lid heb ik per 1 januari beëindigd. Dit besluit heeft me een paar slechte nachten bezorgd, maar ik heb dit besluit overwogen genomen. Op zaterdagochtend 21 december heb ik mijn laatste training SW verzorgd.

Als positieve afsluiting van dit bericht, wil ik nog even noemen dat ik in mijn 18-jarige Trim Slim carrière ook heel veel leuke dingen heb meegemaakt bij Trim Slim; ik heb er o.a. een fijne relatie aan overgehouden! Ik wens jullie nog veel fijne trainingen toe en vooral veel lol mét elkaar! Ik wil de trainers, de bestuursleden en alle deelnemers aan mijn trainingen heel erg bedanken voor het enthousiasme en de leuke gesprekken. We komen elkaar vast nog wel ergens tegen.

Martijn



Algemeen
Nieuws



Flyers TrimSlim

Tijdens de nieuwjaarsreceptie heb ik ook de oproep gedaan of jullie willen helpen met het verspreiden van de flyers van Trim Slim. We hopen dat we door het verspreiden hiervan meer naamsbekendheid krijgen en hopelijk zo ook meer nieuwe leden.

Het verspreiden van de flyers kan bv. bij het gezondheidscentrum, de tandarts, het ziekenhuis, de yoga, de sportschool maar bv. Ook op je werk. Misschien kan je collega's, burens en vrienden enthousiast krijgen om mee te gaan doen bij Trim Slim.

De flyers liggen in de kist bij de Draaikolk en daarbij liggen lijsten per stadsdeel, zodat je kan zien waar de flyers al zijn neergelegd. Hopelijk kunnen jullie allemaal een stapeltje flyers meenemen, zodat deze over heel Almere verspreid worden. Alvast dank.

Verder ben ik bezig met meer naamsbekendheid te krijgen via [Facebook](#) en [Instagram](#). Het is fijn om foto's van de trainingen via de groepsapp te ontvangen, die ik weer kan delen op social media. Als je meehelpt met een activiteit of evenement voor Trim Slim organiseren neem dan ook even contact met mij op, zodat ik deze kan gaan promoten en informatie daarover kan delen.

Helaas zullen jullie mij de komende tijd niet vaak zien bij Trim Slim, ik zal in 2025 een knie operatie moeten ondergaan. Achter de schermen zal ik wel bezig blijven voor Trim Slim met de Digiflits en social media.

Irma
communicatie



TRIM SLIM
ALMERE

www.trimslim.nl
info@trimslim.nl
facebook.com/trimslimalmere

Sportief & Ongedwongen | Hardlopen
| Sportief Wandelen
| Nordic Walking



Op zoek naar een sportieve uitdaging?
Doe met ons mee!

Bij Trim Slim Almere kan je hardlopen, sportief wandelen en nordic walking in groepsverband onder begeleiding van gediplomeerde trainers. Er zijn diverse sportieve activiteiten zoals meerdere trainingen per week, de maandelijkse verplaatsingstraining, de marathon op afbetaling en de prestatieweek.

Wil je starten met hardlopen? Twee keer per jaar is er een startcursus. Na deze cursus kan je 5 km hardlopen.

Kijk voor meer informatie en trainingstijden op onze website www.trimslim.nl of meld je aan voor een proefles: info@trimslim.nl



Algemeen
Nieuws





Oliebollen hollen 2024

WINTER EDITIE van de Veluwezoom TRAIL



Zondag 29 december '24 De laatste WINTER EDITIE van de Veluwezoom TRAIL waarvan de start en finish bij de Veluwse Poort in Dieren is (de opzet van de trail gaat wel in een kleinere vorm verder in de zomermaanden, en geen ultra afstanden meer). Het is een prachtig mooi gebied, een echte aanrader!



7:30 uur vertrekken we met zijn 4tjes (Jennifer, Patricia, Wilma en Geesken) vanuit Almere. Vlak voordat we de parkeerplaats bereiken stoppen we snel eerst bij het plaatselijke benzinstation voor een toilet bezoek. (scheelt evt. in de rij staan bij het evenement). Parkeerplekje was snel gevonden. Achter op het sportterrein stond een loods waar we onze tas konden achterlaten, startnummer konden afhalen en kregen we een chip voor aan onze schoen. We hadden geen tijd om onszelf nog ergens druk over te maken, het was inmiddels al half 10 en er was al gestart. Vlug alsof we op de hielen gezeten werden, starten wij ook snel. We hadden niet eens tijd om de vooraf beschikbare GPX route te activeren op onze horloges.

Eigenlijk was dat totaal niet erg, het was wel weer eens fijn om een met bordjes gemarkeerde route te lopen. Al vrij snel waren we opgesplitst. Jennifer en ik hebben



tezamen de trail uitgelopen. Wilma en Patricia liepen samen op een iets rustiger tempo. Bij de 1e verzorgingspost hebben we nog wel op elkaar gewacht en foto's gemaakt.



Daarna was het gaan met die banaan. Onderweg leuke klimmetjes, afdalingen, opletten op boomwortels, stronken, stenen, bladeren en modderige vlakken. Ook zijn we nog Schotse hooglanders en paarden op de route gepasseerd.

Patricia en Wilma hebben zelfs een hertje gezien en een raar 'dieren geluid' waargenomen (wolf misschien?). En dan de Postbank die we bijna door de mist niet zagen. Bij de finish nog even een foto moment en dan door naar de loods. Daar werd de chip van je schoen geknipt, kreeg je een mooie houten medaille en kon je kiezen uit een alcoholvrij biertje of een bekertje glühwein, dat smaakte goed. Na het omkleden nog een foto met zijn 4tjes gemaakt met medaille en zijn we moe en voldaan van 26 modderige km's in de auto gestapt en teruggereiden naar Almere.

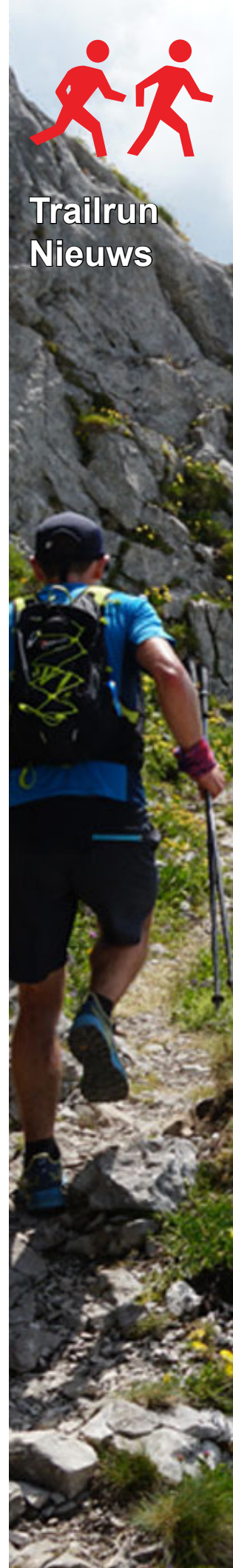
We zijn weer een leuke ervaring rijker zo op de valreep van 2024.

Sportieve groet,

Geesken



Trailrun
Nieuws



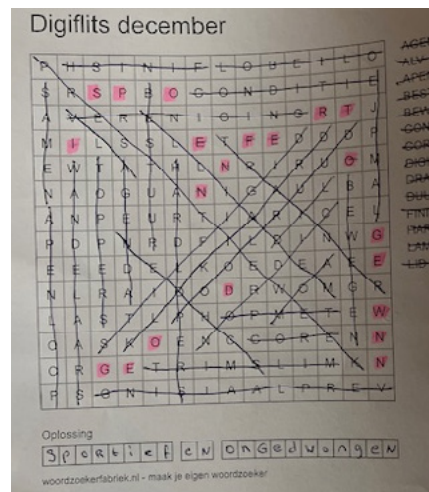
Oplossing woordzoeker

In de laatste Digiflits van 2024 hadden we een woordzoeker geplaatst, daarop kregen we vele goede inzendingen. Van de inzendingen had iedereen de woordzoeker goed opgelost, de oplossing was het motto van Trim Slim:

SPORTIEF EN ONGEDWONGEN

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie zijn er uit de namen met goede oplossingen twee winnaars getrokken, dit waren Arnold en Ine. Veel plezier met jullie prijs!

Het DigiTeam



Algemeen
Nieuws

Winterwandeltips

20e editie Egmond Wandel Marathon

Op zaterdag 25 en zondag 26 januari staat Egmond aan Zee in het teken van de Egmond Wandel Marathon. Deze winterklassieker viert in 2025 haar 20e editie. Met het strand, de Noordzee en het uitgestrekte duingebied als decor worden de wandelaars onderweg getraakteerd op de mooiste vergezichten langs de meest verrassende paden. Inmiddels staan er al 5.000 enthousiaste deelnemers ingeschreven voor dit winterse wandelweekend.

<https://www.egmondwandelmarathon.nl/>

Zandvoort Light Walk

De 4e editie van de Zandvoort Light Walk vindt plaats op zaterdag 15 februari 2025. Geniet van een zee aan lichtkunstwerken en -acts in onze bekende badplaats. Het strand, het gezellige centrum en het razendsnelle Circuit Zandvoort zijn speciaal voor jou aangekleed met imposante acts.

<https://www.wandel.nl/evenementen/zandvoortlightwalk>

10x warme wandelroutes in de winter

Sjaal om, wandelschoenen aan en het bos in. Met deze tien routetips geniet je heerlijk van het winterse landschap om je daarna weer heerlijk binnen op te warmen bij een open haard, hete chocolademelk met slagroom of een kom soep.

Wind, kou, kaal, donker? Allemaal redenen om juist wel naar buiten te gaan. Sjaal om, wandelschoenen aan en het bos in. Zie je die lichtjes, hoor je dat vuur knetteren? De bossen liggen vol herbergen waar de kou na het wandelen verdwijnt als sneeuw voor de zon.

<https://www.wandel.nl/routes/10x-warme-wandelroutes-in-de-winter>





Nieuwjaarsreceptie 2025

Uit de oude doos

In de officiële statuten staat dat Trim Slim is opgericht in 2008. Indirect was dit een vervolg op de activiteiten van de voormalige Loop- en Wandelschool Trim Slim Fitness. Hierbij een aantal foto's uit de 'oude doos'! Dit keer het jaar 2007!

Nijmeegse Vierdaagse



Dit is de groep die zich voorbereid heeft voor de Nijmeegse Vierdaagse. Trim Slim had een accommodatie bij de Scouting in Nijmegen gehuurd. Daar werd gekookt voor de hele groep. De wandelaars werden 's morgens naar de Start gebracht en 's middags weer opgehaald.

MOA



Algemeen
Nieuws





Algemeen Nieuws

In de vakantieperiode was er ook de mogelijkheid om sportief bezig te zijn: wandelen en hardlopen. Bij het keerpunt stond Mets van Aken met zijn dropjes.

Oliebollen Hollen



Ook was er toen al het "Oliebollen Hollen"

Met dank aan

Rob



De wedstrijddag:

We hebben overnacht in Houffalize want het evenement startte om 06.00 uur!

04.00 het wekkertje gaat – douchen – aankleden – witte bollen eten

05.00 op weg naar Centre Sportif in Bastogne

06.00 Start van de ultra

De eerste 8 km zijn asfalt kilometers....waar blijft 't groen.....wanneer gaan we omhoog....

08.12 eerste stop Bastogne-Grumelsheid (17,5km) 2:12:12 7:28 min/km

Het is licht, de omgeving is wit, mistig, de eerste hoogtemeters beleefd, non-de-ju!!

09.56 tweede stop Grumelsheid-Wiltz (13,5km) 1:44:12 7:46 min/km

Tijd om kleding te wisselen, lekker droge kleding aan, goed eten en drinken, poles pakken

12.24 derde stop Wiltz-Pommerloch (15km) 2:28:42 9:47 min/km

Hoogtemeters, lange enden heuvel op, lang leve de poles, dan blijft 't tempo er lekker in

15.00 vierde stop Pommerloch-Wardin (12,5km) 1:54:29 9:09 min/km

Oh oh, wat keken we uit naar warme bouillon en een echte croque-monsieur, vers gemaakt

16.52 FINISH Wardin-Bastogne (12km) 1:52:12 9:28 min/km

"Trudy...het is nog steeds licht...we komen met licht aan.....doe we maar ff hé!!"

The day after:

Het was gaaf om de eerste uren in het donker te lopen, geen notie van tijd en afstand, gewoon gaan en dan ineens kom je bij de eerste post. Goed gekozen om bij post 2 van kleding te wisselen. Natte kleding in de tas, droge bovenkleding aan, voelt lekker aan en dan weer op pad. Het gebruik van de poles was top, je blijft in je ritme om flink door te stappen. De paden waren of zompig en klef, óf keihard bevroren wat het lopen bemoeilijkte. Vanaf km 55 liepen nog diverse deelnemers achterop wat enorm motiveerde om op dezelfde voet door te gaan. De laatste 10 km was "een feest" (alhoewel de bovenbenen dat niet beaamden). We gingen het doen, de finish halen, bij daglicht....het klopte allemaal...het trainingsprogramma, de krachttraining, de voorbereidingslopen en weekenden van huis, het avontuur.

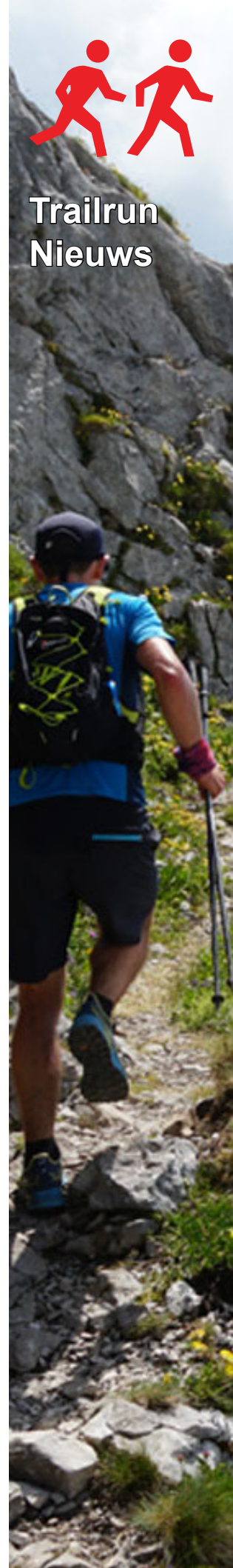
Middels de Live Track van Garmin konden geïnteresseerden ons gedurende de dag volgen. Dank voor alle positieve meldingen: voor, tijdens en na afloop van de ultra.

Finishen is dan zo héerlijk!!

Rene en Trudy



**Trailrun
Nieuws**

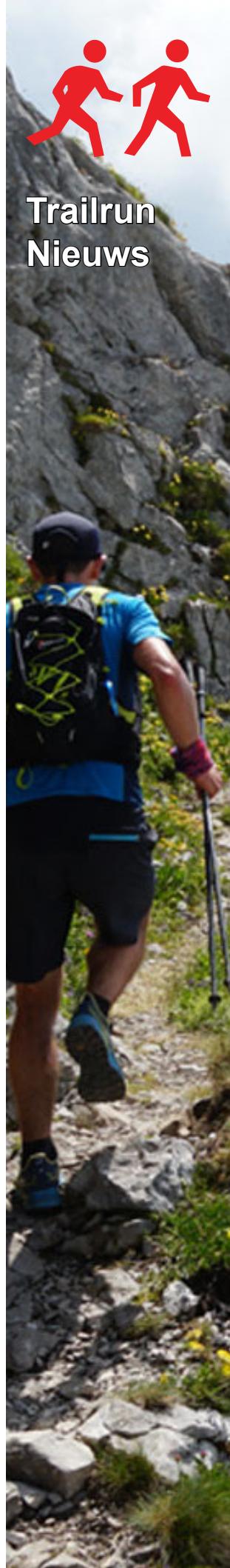




Fantastische ervaring, lopen in het donker, wat een sfeer, geen notie van tijd en afstand



Trailrun
Nieuws

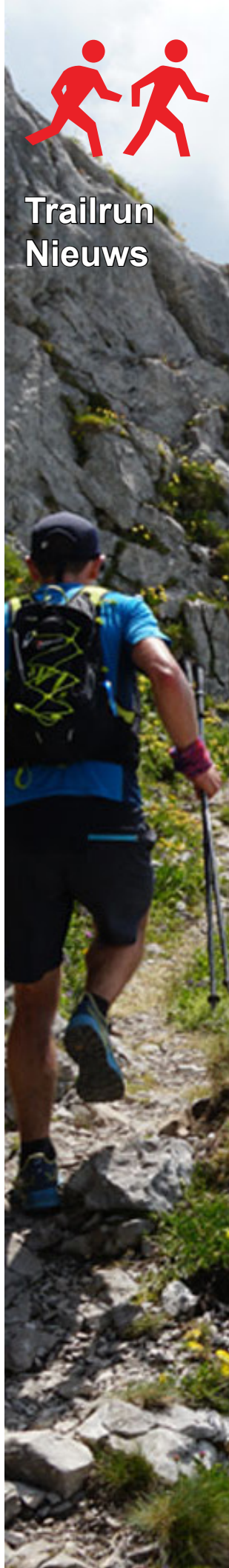




Bij daglicht genoten van de omgeving, fantastisch

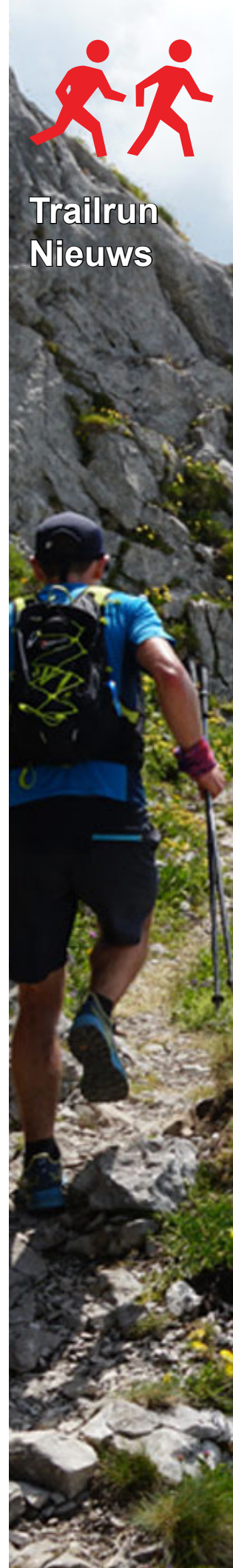


Trailrun
Nieuws





Trailrun
Nieuws



Wat een dag, wat een omgeving, wat een omstandigheden, wat een loopmaatje!

WAT EEN AVONTUUR!



Voordelen van sporten met een doel

Sporten kan soms aanvoelen als een moetje, vooral wanneer je niet echt een duidelijk doel voor ogen hebt. Maar het stellen van specifieke doelen voor je sportieve activiteiten kan een wereld van verschil maken. Hier zijn 5 voordelen van sporten met een specifiek doel:



1. Gericht trainen

Wanneer je sport zonder specifiek doel, loop je het risico dat je op de automatische piloot sport en niet echt vooruitgang boekt. Het stellen van doelen daagt je uit om je grenzen te verleggen. Of het nu gaat om het uitlopen van een hardloopafstand, het verbeteren van je hardlooptijd of het vergroten van je flexibiliteit, deze specifieke doelen helpen je vooruitgang te meten en gemotiveerd te blijven.

2. Motivatie Boost

Doelen helpen je om gemotiveerd te blijven. Wanneer je een specifiek doel voor ogen hebt, heb je een duidelijke reden om door te gaan, zelfs op dagen dat je minder zin hebt om te sporten. Het stellen van een doel en dit voor ogen te houden kan je motiveren om consistent te blijven trainen.

3. Focus en Concentratie

Het stellen van sportdoelen helpt om te concentreren op wat echt belangrijk is tijdens je trainingen. Je kunt je trainingen beter plannen en specifieke oefeningen selecteren die je helpen om je doelen te bereiken. Zo train je niet alleen efficiënter, maar dit helpt ook om minder snel afgeleid te zijn.

4. Zelfvertrouwen

Er is niets zo motiverend als het behalen van een doel waar je hard voor hebt gewerkt. Het gevoel dat je iets hebt bereikt met het behalen van een sportief doel kan je zelfvertrouwen vergroten en je eraan herinneren dat ook jij in staat bent tot geweldige prestaties. Wanneer je dit gevoel vasthoudt kan dit ook effect hebben op andere dingen en situaties in je leven en zo ontstaat een sneeuwbaaleffect.

5. Persoonlijke Groei

Sporten met specifieke doelen daagt je niet alleen fysiek uit, maar ook mentaal. Het vereist doorzettingsvermogen en toewijding om aan je doelen te werken. Na verloop van tijd zul je merken dat je niet alleen sterker en fitter wordt, maar ook gegroeid bent als persoon. Je leert om te gaan met moeilijke situaties, teleurstellingen en hoe je dit kunt omzetten in jouw voordeel.



Zo zie je, sporten met een specifiek doel heeft zo zijn voordelen. Dit gaat verder dan alleen fysiek sterker of beter worden. Het helpt je vooruitgang te meten, je motivatie te vergroten, je focus te verhogen, successen te vieren en persoonlijk te groeien. Dus, als je op zoek bent naar een manier om meer uit je sportschoolbezoeken te halen, stel jezelf dan een doel en ga ervoor!

Bij Trim Slim helpen we je doelen te stellen. Dit is belangrijk voor jouw persoonlijke groei en motivatie. Door te werken aan je doelen weet je waar je voor traint en is het makkelijker om je successen te vieren. Het is veel makkelijker is om te blijven sporten als je weet waar je het voor doet. Daarom ligt de focus bij trim Slim altijd op jouw doelen.



Algemeen
Nieuws





6. De praktijk

De hardlooptrainers kunnen jou helpen met het bereiken van jouw doel. Naast de starters en doorstart trainingen, kunnen trainers ook ondersteuning bieden bij het behalen van verschillende andere doelen,

- Een snelle 5 of 10 km willen lopen
- Het uitlopen van een 10 Miles evenement
- Het lopen van je eerste halve of hele marathon
- Onverhard lopen
-

Trainers kunnen jou ondersteunen met het maken van schema's en training methodes en er is veel kennis omtrent voorbereidingen op evenementen of persoonlijke doelen in het algemeen.

De eerste stap is om naar de trainer te stappen en te vertellen welke ideeën er bij jou leven. Op basis daarvan helpen we je verder.

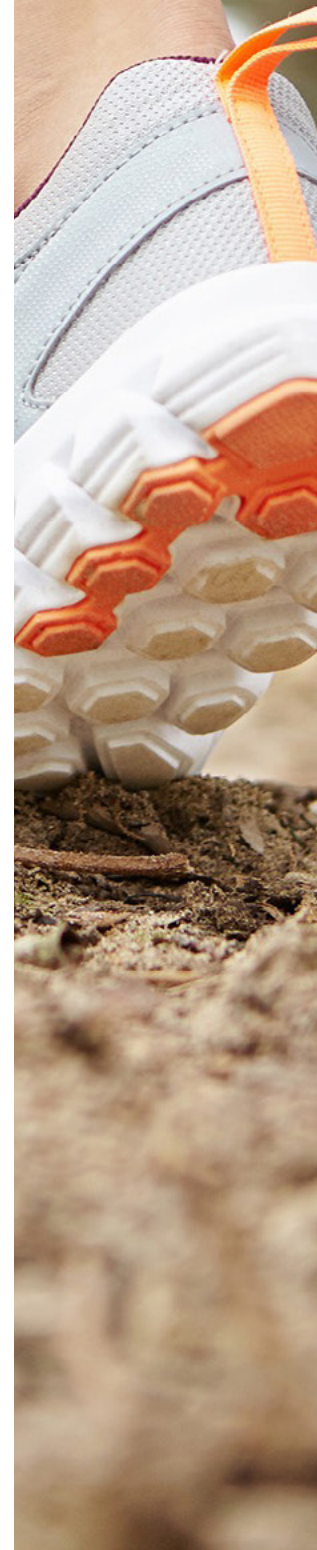
Doelen 2025

| | Jan | Februari | Maart | April | Mei | Juni | |
|----------------------------------|-----|-----------------------|------------------|-----------------------|-----|-------------------------------|------------------|
| Rene | | Marathon Apeldoorn | | | | Godefroy Bouillon Trail | |
| Trudy | | Marathon Apeldoorn | | | | | |
| Geesken | | 16k Apeldoorn | 16k Zandvoort | | 21k | | |
| Jennifer | | 28 k Apeldoorn | | | | | |
| Wilma | | 28k Apeldoorn | | | | | |
| Sandra | | 16k Apeldoorn | 16k Zandvoort | | 21k | | |
| Annemarie | | 16k Apeldoorn | 16k Zandvoort | | 21k | | |
| Celita | | | | Marathon Rotterdam | | | |
| Nancy | | | | | | | 21k Amsterdam |
| En wat ga jij doen!?? | | | | | | | |

- Heb jij ook doelen staan voor 2025. En wil je deze delen?
- Stuur dan een mail naar m.j.langeslag@kpnmail.nl
- Dan zetten we jou erbij.

Groet en een sportief 2025

Rene Langeslag



Sneeuw in 2025



Hardloop
Nieuws



STARTCURSUS Hardlopen



www.trimslim.nl | zaterdag 9:00 - 10:00 / dinsdag 20:00 - 21:00

Verantwoord opbouwschema | Gekwalificeerde trainers | Deelname aan clubactiviteiten



Sportief en ongedwongen

Startcursus vanaf 11 maart 2025

10 weken training op maat

Cursuskosten: voor niet-leden €65,- / voor leden € 10,-
Keuze uit zaterdag en/of dinsdag training

Verdere informatie: cursus@trimslim.nl
Aanmelden via: www.trimslim.nl



Vanuit: Buurtcentrum de Draaikolk in Waterwijk, Lekstraat 2 Almere

Startcursus Hardlopen

Mutaties

m.b.t. lidmaatschap | adres gegevens | E-mail adres | etc

SVP MELDEN BIJ

Ledenadministratie@Trimslim.nl

DIGITEAM

dankt iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Redactie DigiFlits

Marcel Zikking | Erik Leutscher | Irma Leutscher

E-mail: digiflits@trimslim.nl

Facebook

www.Facebook.com/trimslimalmere

Instagram

www.Instagram.com/trimslimalmere

Website

www.Trimslim.nl

Volgende uitgave rond de 10de van februari 2025



TRIM
SLIM