

DIGIFLITS

TRIM
SLIM



MAART

2023



Nieuws van het Bestuur

Nieuws van het Bestuur

Hoera! Een groep Trim Slim leden organiseren de Paasloop op 8 April. De uitnodiging vinden jullie verderop in de Digiflits. Het is fijn dat leden de boodschap van het bestuur begrepen hebben en actie ondernemen. TOP!

Dat betekent ook dat de eerste zaterdag training in April gewoon vanuit de Draaikolk plaatsvindt.

Het bestuur verwelkomt ook de 12 starters van de startcursus die onlangs gestart is. Als de Digiflits verschijnt zijn de starters al bijna halverwege; steun hen zoals wij iedereen steunen die actief zijn bij TrimSlim.

Daarnaast bereiden de bestuursleden zich voor op de Algemene Ledenvergadering op maandag 17 April. De uitnodiging krijgt u daarvoor opgestuurd. Zet het vast in de agenda, jullie bijdrage wordt gewaardeerd!

Veel plezier met de Digiflits, en heb je iets leuks te melden, nieuws of foto's, stuur het aan digiflits@trimslim.nl

Verenigingsagenda 2023

Maart	20	Bestuur
April	8	SUPRISE TOCHT
	17	Algemene leden vergadering
Mei	1	Bestuur
	6	Verplaatsingstraining
	20	APENLOOP
	21	NOBELRUN
Juni	3	Verplaatsingstraining
	26	Bestuur
	29	RONDJE NOORDERPLASSEN
JULI		TRAINEN OP LOCATIE
Augustus	7 tm 11	MOA
September	2	Verplaatsingstraining
	11	Bestuur
Oktober	7	Verplaatsingstraining
		STARTCURSUS
	16	Bestuur
November	4	VIER JE PRESTATIE WEEK
	13	Algemene leden vergadering
December	2	SUPRISE TOCHT
	11	Bestuur

22 december t/m 5 januari geen trainingen



Whatsapp



APP GROEP Trim Slim SPORTIEF WANDELEN

Bij de afgelopen ALV van 14 november jl is besloten om een tweede WhatsApp groep voor de Sportieve Wandelaars (SWS) te starten. De huidige WhatsApp-groep blijft uiteraard bestaan voor de gezellige en sociale berichten, leuke foto's, complimenten aan de trainers, etc.

De nieuwe WhatsApp groep is bedoeld voor zgn. dienstmededelingen, zoals bijvoorbeeld zwaaiwandelingen, de locatie van de verplaatsingstraining en andere zaken die het bestuur en/of de trainers willen delen. In deze nieuwe groep wordt de communicatie sober gehouden. De SW-trainers zijn de beheerders van deze nieuwe WhatsApp-groep. Wij dringen SW-ers erop aan om van deze nieuwe groep lid te worden. Via deze link kun je deelnemen aan deze nieuwe WhatsApp-groep: <https://chat.whatsapp.com/DeN1bsMjuK56oU2DfjpHpe> of contact opnemen met één van de trainers.



APP GROEP Trim Slim HARDLOPEN

Deze App groep wordt gebruikt, voor en door leden, om elkaar op de hoogte te brengen van trainingen en deelname aan activiteiten, absoluut geen discussie app. Behoort u niet tot een app groep maar wilt u daar wel deel van gaan uitmaken, meld u dan bij betreffende trainer of mail naar trainingszaken@trimslim.nl

Sinds oktober zijn de **MAANDAG ochtendtrainingen** hervat.
Mayke Bergmans is de trainster van dienst.
De reguliere groep van gemiddeld 12-14 wandelaars.
Meer mag altijd, voel je welkom!



Algemeen
Nieuws





Algemeen Nieuws

Paasloop

Op 8 april vindt de paasloop plaats. Deze loop is voor alle leden van TrimSlim.

Wanneer: zaterdag 8 april 2023

Start: 9.00 uur

Startlocatie: parkeerplaats Oorweg/Lesplaats tussen McDonalds en View Almere

Afstanden: NW, SW en HL 6 Km en HL 10,5 Km



Voor vragen en aanmelden: cursus@trimslim.nl

Graag bij aanmelding vermelden voor welke discipline en welke afstand.

De trainingen vanaf de Draaikolk vervallen 8 april.



Portretten van trainers

Naam trainer
Rob Wegert

Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?

- In 2020 diploma behaald. Daarvoor onder begeleiding van Karin Janssen al enige tijd actief als stagiaire.

Wat vind je het leukste aan het trainersvak?

- Lekker sportief wandelen, buiten zijn, Almere is mooi

Wat wil je nog graag ontwikkelen als trainer?

- Wil langere afstanden kunnen lopen

Wanneer ben je als trainer succesvol?

- Wanneer deelnemers na afloop van de training tevreden zijn over hun prestatie, je plezier hebt gehad en lekker gezellig aan de koffie kunt.

Leuk trainen of ambitieus aan het werk?

- Leuk trainen

Wat is je mooiste hardloop/wandel ervaring?

- Intervallen in de stromende regen, iedereen was super gemotiveerd!!

En heb je daar een mooie foto van?

- Nee, jammer genoeg niet



Algemeen
Nieuws





Ademhalen!

Workshop Ademhalen hardlopers,

Op veler verzoek was er op 18 februari de workshop Ademhalen. Voor deze keer bij de hardlopers. in maart voor de wandelaars.

Er is veel verteld over de ademhaling; de frequentie, hoe je aan je ademhaling merkt dat je lijf gestrest is. Maar ook hoe je eraan kunt werken. We hebben heel veel oefeningen gedaan: ademloos lopen, neus/neus ademhaling. En het was heel rustig op het parcours want ademhalen door je neus en praten Dat lukt slecht!

Het was een geslaagde ochtend en zeker voor herhaling vatbaar. Met dank aan de koffie en koek van Maaïke.

In elk geval gaan we met deze groep nog eens op herhaling om het nogmaals te oefenen: want uiteindelijk moet je het gewoon zelf doen.

Workshop Ademhaling Wandelaars:

Op 18 en 24 maart zijn er 2 mogelijkheden voor de wandelaars. De ochtenden starten om 09.30 uur en bevatten 30 min theorie, 60 min wandelen en oefeningen met de ademhaling en 30 min napraten over de ervaringen met een kopje koffie erbij. Houdt er rekening meer dat het wat kan uitlopen.

Waar: vanaf de Draaikolk in dit geval. Belangstelling? Laat het even weten via een berichtje en ik nodig je uit voor de whatsapp groep. De zaterdag is voor alsnog favoriet. De vrijdag gaat door als er tenminste 5 wandelaars zijn!

Voor de hardlopers komt er in april/mei ook nog een mogelijkheid. Want ik weet dat de afgelopen keer niet iedereen kon.

Ik heb er zin in!


Barbara K. van Dam







TRIM SLIM



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

Facebook

www.facebook.com/trimslimalmere

Website

www.Trimslim.nl