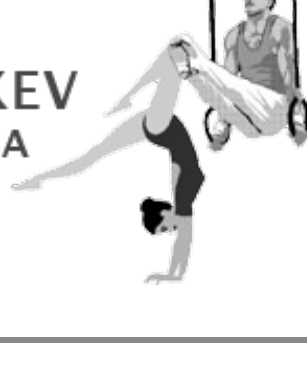


Dokev | februari 2020

GYMNASTIEK- EN SPORT VERENIGING DOKEV ANNA PAULOWNA

110 JAAR!

SEDERT 1908



Beste Dokev leden

Hierbij de nieuwsbrief van februari.

Fijn om te melden dat alle leiding weer is begonnen met het lesgeven in januari. Alle ziek en zeer zijn vrijwel weer opgelost. Alleen onze Ilonka is nu lekker thuis, genietend van haar nieuwe dochtertje.

De gym- en turngroepen zijn bijna allemaal bezig met de voorbereidingen voor de wedstrijden. Jessica en haar hulpjes hebben het hier heel druk mee. Succes met alle voorbereidingen.

De streetdance groepen zijn gestart met de voorbereidingen voor de demo dag. Als afsluiting zullen zij weer laten zien waar zij zoveel plezier aan beleven. Dansen, dansen, dansen.....

De volwassen dames en heren komen elke week bij elkaar om te sporten en dames en heren: bewegen helpt tegen allerlei kwalen. Blijf dit dus doen en neem andere leden mee naar de uren om ook te ervaren wat het is om lekker bezig te zijn met je lichaam samen met anderen. Sportiviteit en gezelligheid gaan hierbij hand in hand.

Het bestuur zorgt weer voor alle randzaken. De leden van de financiële- en ledenadministratie zijn altijd heel druk. Wij kunnen ze daarbij helpen door wijzigingen op tijd door te geven. Voor de nieuwsbrieven is het fijn als er voldoende copy is. Misschien kunnen jullie een leuk stukje maken over jullie les. De secretaresse zet deze verhaaltjes dan in de volgende nieuwsbrief. Onze PR man zorgt voor de website, facebook en instagram en voor werving van sponsors. Mochten jullie nog iemand weten die de vereniging wil ondersteunen neem contact met ons op. De andere bestuursleden verzorgen de actie's en de materialen. En ondersteunen waar nodig.

De komende periode zullen we weer actie' s organiseren.

Zoals u leest is iedereen weer hard aan het werk om u te kunnen laten sporten. Wij wensen u veel sportplezier toe en lees de info in de nieuwsbrief zodat u weer op de hoogte bent van alle dit en datjes van onze vereniging.

Hartelijke groeten
Nel Veenstra-Donker
a.i. voorzitter van Dokev

Wedstrijdverslagen van de afgelopen periode:

Er zijn dit keer geen wedstrijdverslagen



Haal het kind naar buiten!

Jantje Beton collecte

DOKEV doet dit jaar ook weer mee met de Jantje Beton Collecte die wordt gehouden van 24 februari t/m 7 maart. De helft van de collecte opbrengst komt ten goede aan onze club de andere is voor Jantje Beton.

Wij zijn zoals elk jaar weer ingedeeld om in Breezand en Van Ewijcksluis te mogen collecteren. De meiden van de gym/turnen en alle leiding van DOKEV zullen de straten van deze dorpen bezoeken met hun collectebus in deze weken. Wij hopen op een mooie opbrengst zodat wij onze oude sportmaterialen kunnen vervangen voor nieuwe.

Helpt u ook mee? Alvast hartelijk dank voor uw gift.



uit liefde voor je club

Grote Club Actie

In het najaar hebben onze leden loten verkocht en/of gekocht voor de Grote Club Actie. In januari heeft de vereniging € 2.728,10 ontvangen van de organisatie. Wat een mooi resultaat. De penningmeester is hier blij mee. Het zal gebruikt worden voor oa materialen.

Reuze bedankt allemaal voor diegenen die hieraan hebben meegewerkt. Voor Ilonka bedankt voor het invoeren van alle bestellingen. De opgave voor volgend jaar is al weer weg. Dan mogen we allemaal weer meehelpen.

Het bestuur

Hoera, hoera, hoera

Op 5 februari is Hailey geboren. Zij is de dochter van onze leidster Ilonka en van papa Dennis en zusje van Jayden en Luna. Namens de vereniging heeft Ilonka een geboorte taart mogen ontvangen voor de kleine dame. Nogmaals gefeliciteerd en geniet maar lekker van dit nieuwe, mooie meisje.

Bestuur, leiding en leden.



Paasactie



Ieder jaar komt de paashaas eitjes brengen. De leden van de vereniging willen de paashaas hierbij helpen. Zij komen vanaf 24 maart met zakjes eitjes langs om deze te verkopen. U kunt de zakjes voor € 2,50 kopen en ondersteunt hiermee de vereniging en geniet met Pasen dan van een Dokev eitje.

Het bestuur



Body Power 20 jaar

Het is niet te geloven maar echt waar, de BodyPower sportles bestaat inmiddels in januari 2020 alweer 20 jaar. Wat in de Zandhorstgymzaal aan de Zandvaart als Tae-bo begon in 2000 en Taerobics werd genoemd vanwege de licentienaam Tae-bo.

Taerobics is een mix van aerobische en onderdelen uit de verschillende vechtsporten. Boksen en kicks, ontwijken en afweren, het werd allemaal in de les opgebouwd samen met de bekende aerobicspasjes. Door dat leidinggevende Marleen er een persoonlijke stijl eraan toe wist te voegen werd het zelfs BodyPower en werd het een echte stevige training waarbij je energiek en full power er tegenaan ging. Alleen dat kicken en stoten in het luchtledige was nog wel een ding.

Doordat de leidster verschillende cursussen ging volgen ontdekte ze dat je op boks-standaards deze stoten en kicks pas echt tot zijn recht kon laten komen. Deze waren alleen zo duur in aanschaf, wat niet haalbaar bleek voor de gymvereniging. Toch bleef deze wens op haar wensenlijst staan en bleef ze actief zoeken naar mogelijkheden. En in 2013, het jaar waarin zij ook 25 jaar bij DOKEV les gaf, werd haar droom werkelijkheid door medewerking van de Raboton. Een prachtige beloning na keihard werken voor deze BodyPower lessen.

De boks-standaards konden worden aangeschaft en nu kon er daadwerkelijk Powerfull worden getraind met krachtige kicks en echte stoten. Een verrijking voor deze sportles, waar tot op heden nog steeds les in wordt gegeven op maandagavond van 19.30 uur tot 20.30 uur in de BreedZand gymzaal in Breezand.

De boks-standaards konden worden aangeschaft en nu kon er daadwerkelijk Powerfull worden getraind met krachtige kicks en echte stoten. Een verrijking voor deze sportles, waar tot op heden nog steeds les in wordt gegeven op maandagavond van 19.30 uur tot 20.30 uur in de BreedZand gymzaal in Breezand.

Naast het conditionele deel op de standaard wordt er ook afwisselend aandacht besteed aan buik-, been-, arm-, rug- en bilspieren, waarbij je iedere week uitgedaagd wordt om jezelf daarin te versterken. Maar dit wel op je eigen niveau en kunnen.

Wie ook energieke, krachtige en een totale training van het lichaam wil bewerkstelligen met een hoog verbrandingsniveau van lichaamsvetten en deze uitdaging wil aangaan, kan altijd meetrainen. Geef je dan nu op voor proeflessen en stuur de mailtje aan leiding-bodysport@dokev.nl. Ook voor meer informatie kunt u bij leidinggevende Marleen van der Tuin terecht.

PS. De 20 jaar is ondertussen al in het klein gevierd en Marleen heeft de sportmeiden van deze les eind januari verrast met gebak na de bodypower sportles en zij hebben samen heerlijk gesmuld! Op nog veel jaren BODYPOWER plezier en op naar de 25 jaar!



Een nieuwe sponsor!

Graag verwelkomen wij Rob Glas van Steengoed filiaal Anna Paulowna als nieuwe sponsor van gymnastiekvereniging DOKEV.

Rob, bedankt!

Juryleden gezocht

GV Dokev is op zoek naar nieuwe juryleden. Voor zowel de turn- als recreatiewedstrijden moeten wij juryleden leveren. Een jurycursus kost u niets. Het bestaat uit één verplichte en drie vrijwillige cursusavonden en daarnaast thuisstudie. De huidige juryleden kunnen u waar nodig en gewenst helpen. Tevens kunt u in de daar komen oefenen met jureren. Vanuit de club is er een km-vergoeding naar de cursus en indien het brevet gehaald is en er ook wedstrijden gejureerd worden ook km-vergoeding naar de wedstrijden.

Zonder jury kunnen de meiden (en jongens) niet meedoen aan wedstrijden!

Indien u voor de club een jurycursus wilt doen kunt u daarvoor contact opnemen met Ilonka.

We hopen dat er in het voorjaar weer een jurycursus van start gaat.

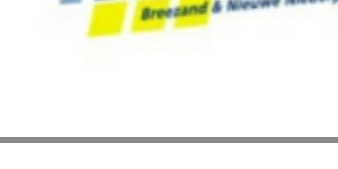
De cursus mag gedaan worden vanaf 16 jaar. Wie o wie helpt de club?

Meld je aan op in.blom@quicknet.nl of bel 06 - 402 55 815.

Verzoek van ledenadministratie

Onze ledenadministratie houdt haar administratie graag te allen tijden up-2-date. Mocht u wijzigingen hebben zou u deze dan willen doorgeven op ledenadministratie@dokev.nl? Houdt u er rekening mee dat opzeggingen uiterlijk 1 januari of 1 juli bij ons binnen dienen te zijn?

Onze sponsors:



Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden.

U kunt ook uw [gegevens](#) [inzien](#) en [wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u secretariaatdokev@gmail.com toe aan uw adresboek.