

Gegroet Vechtsporter!

De vierde nieuwsbrief alweer! Met belangrijke activiteiten op de kalender, oproepen en mededelingen dus lees de nieuwsbrief weer goed door!

The Old School op TMF

Op zondag 5 Oktober tussen 11.00 en 12.00 uur komt The Old School tijdens de uitzending van het programma "Zeg sorry met Nikkie" op TV. We hebben het zelf nog niet gezien maar verwachten een leuke montage, dus mis het niet! De uitzending wordt daarna nog op de ma, di, do & vrijdag herhaald.

Buitentraining

Op zondag 12 Oktober zal er een 2 uur durende buitentraining worden georganiseerd. De training zal van 12.00 tot 14.00 uur zijn. De exacte locatie wordt nog bekendgemaakt. Hou hiervoor de website in de gaten. Iedereen die meedoet met de buitentraining, meld je aan bij Stephen of Esther. Vanaf zes personen gaat de training door.

Stagetraining met Tim Tackett

Op donderdag 23 oktober wordt er een stagetraining georganiseerd met Tim Tackett.

Datum: 23 oktober 2008
Tijd: 19.30 tot 21.30 uur
Kosten: € 25,- per persoon



Meld je zo snel mogelijk aan bij Stephen of Esther en schrijf je in op het formulier bij de bar. Betalingen dienen deze maand (september) te zijn voldaan.

Vriendschappelijke wedstrijden Pencak Silat

Op 8 november aanstaande worden er in Den Haag weer vriendschappelijke wedstrijden georganiseerd voor de persilats onder ons.

Wil je graag meedoen of alleen mee om te kijken, informeer dan even bij Stephen. Ook mensen die nog niet gevorderd zijn kunnen deelnemen aan de wedstrijden. Het is om te oefenen en er wordt rekening gehouden met het niveau van de speler.

Ingeroosterde vrijtrainingen

Er wordt onvoldoende gebruik gemaakt van de ingeroosterde vrijtrainingen. Dit is zonde, want deze zijn er juist om jullie de gelegenheid te geven om die dingen te trainen waar je tijdens de lessen niet of te weinig aan toe komt. Er is altijd iemand aanwezig waar je dingen aan kan vragen, je kan gebruik maken van de diverse trainingsmaterialen en je kan afspreken met iemand om samen te gaan trainen.

Probeer dit dan ook te doen! Weet je niet wat je kan trainen? Maak dan gebruik van de trainingsschema's welke op het rieten tafeltje en op de bar liggen.

Ben je serieus, wil je graag goed worden? Train jezelf dan! Alles wat jij extra zelf traint en beter in wordt daar hoeft tijdens de lessen weer minder tijd aan besteed te worden zodat je sneller aan andere stof en perfectie toe komt.

Vergeet niet: "Vrees niet diegene die 10.000 technieken kent, maar diegene die 1 techniek 10.000 keer heeft uitgevoerd!"

Belangrijke mededelingen

Oproep trainer voor kinderles

Wij zoeken iemand die het leuk en uitdagend vind om in de toekomst de kinderlessen over te nemen. Heb je de ambitie om les te geven en wil je hierin opgeleid worden? Laat ons dat dan even weten...

Oproep schoonmaker in ruil voor training

Wij zijn op zoek naar iemand die ons wil helpen de zaal e.d. schoon te houden. In ruil daarvoor mag er gratis onbeperkt getraind worden. Dus... wil je graag veel kunnen trainen maar heb je geen geld? Grijp je kans en maak gebruik van deze ruilovereenkomst!

Oproep voor kassalade

Wij zijn op zoek naar een 2e-hands kassalade. Weet jij er ergens nog eentje te staan? Wij nemen deze graag over tegen een kleine vergoeding.

Wegblijven is géén opzegging!

Nog steeds komt het voor dat mensen voor een langere periode wegblijven en geen contact met ons opnemen. Deze mensen zijn dan 'opeens' in de veronderstelling dat de maandelijkse bijdrage dan ook automatisch gestopt is. Zoals iedereen weet is dit niet het geval! Kan je een tijd niet trainen? Geef dit dan *vooraf* door en vul het wijzigingsformulier in. Dan wordt de maandelijkse bijdrage tijdelijk stop gezet.

Wist je dat...

Er een jaarkalender op de website staat?

Sinds kort hebben we een jaarkalender online geplaatst waar alle belangrijke activiteiten in gezet worden. Deze kalender wordt aangepast zodra er weer nieuwe data bekend zijn dus houdt hem regelmatig in de gaten.

Er ook een Old School forum bestaat?

Op het forum kan je ervaringen delen of gewoon een beetje rondneuzen. Tevens staat er allerlei handige informatie op voor vechtsporters zoals jullie. Denk maar aan verschillende oefeningen en tips voor gezondheid en voeding. Het mag een stuk drukker worden op ons forum dus ga naar onze website en meld je aan!

Train hard, fight easy!

The Old School