

Beste Sportvrienden,

Voor de Sportverkiezing Lochem brengen we speciaal een nieuwsbrief uit over onder andere de finale-avond, de workshops en het stemmen.

Veel leesplezier!

Met sportieve groet,

Bestuur Sportraad Lochem.

Stemmen Sportverkiezing Lochem

Tot en met 14 maart 18.00 uur kan er nog gestemd worden voor de Publieksprijs en de Sportvrijwilliger. Hoe je kan stemmen lees je op; <http://sportverkiezinglochem.nl/>

Let op!

Je kunt 1 stem uitbrengen op een sporter of sportploeg. Hiermee bedoelen we de categorieën; SportTalent, Jeugdsportploeg, SportVrouw, SportMan en Sportploeg. En je kunt 1 stem uitbrengen per sms op een Sportvrijwilliger. Op wie gaan jullie stemmen!?

Organisatorische talenten gezocht

De sportverkiezing Lochem wordt ook dit jaar weer georganiseerd met een leuke werkgroep van 7 leden. Voor de volgende Sportverkiezingen zijn we alvast opzoek naar een paar enthousiaste mensen die de werkgroep komen versterken. Daarnaast zullen er een paar werkgroepleden stoppen na jaren goede en enthousiaste inzet voor de Sportverkiezing! Voor dit mooie Sportieve evenement zitten we zo'n 10x per jaar bij elkaar. Interesse of wil je weten wie er in de werkgroep zitten?

Kijk op <http://sportverkiezinglochem.nl/commissie-en-juryleden/commissieleden>

Workshops Sportverkiezing Lochem

Op zaterdag 16 maart is de finale-avond van de Sportverkiezing Lochem. Voorafgaand aan deze finale kunnen bezoekers en belangstellenden deelnemen aan een van de volgende workshops

- **Workshop Blessure preventie & behandeling**
- **Bootcamp Rick Harmsen**
- **XCO Walking & Running**
- **Aquasporten**

Uitgebreide informatie over de workshops op de volgende pagina!

De workshops zijn van 18.00 tot 19.00 uur op zaterdag 16 maart bij Zwem- en Sportcentrum de Beemd.

Aanmelden? Meedoen is gratis.

Aanmelden voor één workshop kan o.v.v. naam en de naam v/d workshop naar

tomkleissen@sportraadlochem.nl

Waar moet ik zijn? Bij de ingang van de Beemd wordt u ontvangen! *Zutphenseweg 110, Lochem.*

AGENDA

- 16 maart 2019 Sportverkiezing Lochem
- 19 maart ALV & bijeenkomst over 'Betaling aan vrijwilligers'

Workshop blessure preventie

Marieka Wermink en Bart Vos van Fysiotherapie Veeze bespreken hoe je blessures kunt voorkomen en wat je het beste wel en niet kunt (laten) doen met blessures.

Bart en Marieka zijn zeer nauw betrokken bij de begeleiding van een top tennisteam, met als doel het voorkomen van blessures en uitval tijdens de competitie. Zij zullen je verder meenemen in diagnosestelling en effectieve behandelmethodes van (sport-) blessures. **Maximaal 25 deelnemers**

Workshop blessure preventie

**FYSIOTHERAPIE
VEEZE**

Workshop bootcamp Rick Harmsen

Tijdens deze workshop train je het hele lichaam met verschillende krachtoefeningen, conditie oefeningen en is er ook speciale aandacht voor de buik en romp spieren.

Maar ook balans en samenwerkingsopdrachten komen voorbij. Centraal staat het plezier in sporten dus reken maar dat het een leuke training wordt. Door de vele verschillende materialen en oefeningen is het toegankelijk voor elk niveau. Doe ook mee en ervaar hoe leuk buiten sporten is! **Maximaal 25 deelnemers.**



Workshop XCO Walking & Running

Anja Sturris

Tijdens de workshop XCO Walking & Running train je met de XCO Trainer je totale romp. Buiten dat je je lichaam aanspant om in balans te blijven, train je ook je hart-longsysteem. Je gaat door deze prettige combinatie je (weer) helemaal FIT voelen! Met dit geweldige trainingsapparaat kun je wandelen, joggen maar (op termijn) ook hardlopen!

Maximaal 15 deelnemers.



Workshop Aquasporten de Beemd

Zin in een stevige work-out om je kracht en conditie te verbeteren? Dat kan in het water! Aquasport verzekert jou van actie, snelheid, afwisseling en vooral stevig trainen met en zonder trainingsmateriaal.

Zwemsprints, watertrappelen en oefeningen op de kant bieden je alle variatie die je nodig hebt om je lijf fit te houden. Ga jij de uitdaging met jezelf aan?

Maximaal 25 deelnemers.



Hoofdsponsor reikt sponsorbedrag uit bij LHC!

Maandag 18 februari kwam Salland Zorgverzekeringen langs bij De Lochemse Hockeyclub. Zij doet al een aantal jaren mee aan de Salland Clubactie.

De Lochemse Hockeyclub kreeg een mooi sponsorbedrag van €600 uitgereikt. Dit bedrag zal waarschijnlijk gebruikt worden om verder te investeren in de opleiding van de jeugd. Een super mooi doel! In totaal doen er in de regio 132 sportverenigingen mee aan de Salland Clubactie. Zij ontvangen dit jaar opnieuw mooie sponsorbedragen. Gezamenlijk wel €90.450!

Ook meedoen met de Salland Clubactie? Tom Kleissen brengt je graag in contact!



Je bent natuurlijk zaterdag 16 maart 2019 van harte welkom bij de prijsuitreiking in zwem- en sportcentrum De Beemd te Lochem. De avond begint om 20:00 uur. Vanaf 19:00 uur word je ontvangen met een kopje koffie of thee. Waarna om 20:00 uur het programma begint.

Wel graag even aanmelden via info@sportverkiezinglochem.nl



Het bestuur van de Sportraad:

Voorzitter: **Vacant!**

Vice Voorzitter: Henk Hannessen

Penningmeester: Herman Lensink

Secretaris: Hans-Paul Simons

Notulist: Hans-Paul Simons

Accommodaties: **Vacant!**

Sportiviteit & Respect: Betsy van Huizen

Sponsors: **Vacant!**

Ondersteuning

PR en communicatie: Arie Peters

Mocht u interesse hebben om deel uit te maken van het bestuur of een geschikte kandidaat weten? Neem dan even contact op via secretaris@sportraadlochem.nl

