



Beach Kracht & Fysiek

Doel: Gedurende de zomer individueel op het zand bezig zijn om je lichaam met behulp van kracht- en fysieke training sterker te maken. Dat kan ter overbrugging tot of ter voorbereiding van de competitie of als vast onderdeel in je trainingsprogramma

Doelgroep: Sporters vanaf 16 jaar, die hun eigen lichaam willen versterken voor een betere sportprestatie.

Hoe: Gebruik makend van divers sport materiaal en eigen gewicht werken aan je lichaam door balans-, core-, kracht-, duur- en intervaltraining.

Wanneer: Maandagavonden mei, juni en juli 18.00u-19.30 of 19.30-21.00u

Start: Maandag 5 mei 2014

Kosten: € 54,00 (incasso 3 termijnen)

Aanmelden: Aanmeldingsformulier GO Volleybal School (www.goactivesports.nl)



Beachvolleybal Basic

Doel: Wekelijks lekker beachvolleyballen om de zomer te overbruggen in een gezellige ambiance

Doelgroep: Sporters vanaf 16 jaar, die lekker bezig willen zijn in het zand

Hoe: Zowel fysieke-, als technische- en tactische zaken komen aan de orde, waarbij in het laatste gedeelte van de training aandacht is voor spel.

Wanneer: Dinsdag- of donderdagavond in mei, juni en juli, gedurende 1 ½ uur vanaf 20.00u

Shirt: Bestellen bij aanmelding (maat) kosten € 17,50

Start: Dinsdag 6 mei of donderdag 8 mei

Kosten: € 63,00 (incasso 3 termijnen)

Aanmelden: Aanmeldingsformulier GO Volleybal School (www.goactivesports.nl)



Beach CMV (Cool Moves Volleybal)

Doel: Tijdens de zomer kennis maken met beachvolleybal door veel spel en speelse activiteiten op ieders eigen niveau

Doelgroep: Basisschoolleerlingen van 7 t/m 12 jaar, die lekker bezig willen zijn en willen leren over bewegen en het balspel in het zand

Hoe: Op speelse wijze kennis maken met beachvolleybal

Wanneer: Woensdagavond van 18.00-19.15u in de maanden mei, juni en juli

Shirt: Bestellen bij aanmelding (maat) kosten € 17,50

Start: Woensdag 7 mei 2014

Kosten: € 52,50 (incasso 3 termijnen)

Aanmelden: Aanmeldingsformulier GO Volleybal School (www.goactivesports.nl)





Beachvolleybal Sportief/Competitief

- Doel:** Wekelijks beachvolleyballen ter voorbereiding van regionale of landelijke toernooien
- Doelgroep:** Sporters vanaf 16 jaar, die prestatief bezig willen zijn in het zand
- Hoe:** Zowel fysiek, als techniek, tactiek als spel komen aan de orde. Team training mogelijk (video opnamen)
- Wanneer:** Dinsdag- en/of donderdagavond gedurende 1½ of 2 uur vanaf 19.30u in de maanden mei, juni en juli
- Shirt:** Bestellen bij aanmelding (maat) kosten € 17,50
- Start:** Dinsdag 6 mei
- Kosten:** € 63,00; 1x per week
€ 110,00; 2x per week
€ 150,00; i.c.m. kracht & fysiek (incasso 3 termijnen)
- Aanmelden:** Aanmeldingsformulier GO Volleybal School (www.goactivesports.nl)



Regio Beach (ism Nevobo Oost)



- Doel:** Op 10 zondagochtenden kennis maken met beachvolleybal. Er wordt getraind en er worden onderlinge wedstrijden gespeeld.
- Doelgroep:** Jeugd die doordeweeks in de zaal trainen, zaterdag deelnemen aan het juniorcircuit of gewoon lekker willen beachvolleyballen
- Leeftijden:** <14, < 16 en < 20 jaar
- Wanneer:** Zondagochtend van 10.00-12.00u
(11, 18, 25 mei, 1, 8, 15, 22 en 29 juni, 6 en 13 juli)
- Shirt:** Bestellen bij aanmelding (maat) kosten € 17,50
- Start:** Zondag 11 mei
- School- Vakanties:** **Noord:** 5 juli t/m 17 augustus
Midden: 19 juli t/m 31 augustus
Zuid: 12 juli t/m 24 augustus
- Kosten:** € 55,00; (incasso GO Active Sports)
- Aanmelden:** Aanmeldingsformulier (www.goactivesports.nl)



GO active sports Beachvolleybal Trainingsprogramma 2014



Inschrijven: www.goactivesports.nl

Informatie: tel. 074-2670889 of mob. 06-53427459



't Wooldrik 2, Borne(zwembad/Kids City)

