

Nieuwsbrief Augustus

Lesdagen Augustus

We gaan weer Freerunnen!!!

De eerste les zal zijn in **week 34** wat betekent dat **dinsdag 19 augustus** de eerste les van het nieuwe seizoen van start zal gaan.

Hieronder een overzicht van alle lesdagen en tijden.

Rossum - De Bogerd	Zaltbommel - De Waluwe	Rossum - De Bogerd
Dinsdag	Donderdag	Vrijdag
16:00-17:00 6 - 9 jaar	16:00-17:00 6 - 9 jaar	
17:00-18:00 7-10 jaar	17:00-18:00 7-10 jaar	17:00-18:00 7-10 jaar
18:00-19:00 10-14 jaar	18:00-19:00 10-14 jaar	18:00-19:00 10-14 jaar

World Games 2025 – Parkour in Chengdu, China

Mogelijk hebben jullie het al voorbij zien komen op het nieuws of social media: in augustus vonden de **World Games** plaats in China. Deze spelen zijn vergelijkbaar met de Olympische Spelen, maar hier doen juist de sporten mee die (nog) niet olympisch zijn. Denk aan duatlons, touwtrekken, zwemmen met speciale zwemvliezen – en sinds kort ook **parkour**.

Voor de tweede keer in de geschiedenis maakte parkour onderdeel uit van de World Games. Vier jaar geleden gebeurde dat voor het eerst in Birmingham (VS), en dit keer was **Chengdu, China** het toneel.

Coach Bo als jurylid

Onze eigen **Coach Bo** was aanwezig als jurylid – en zij had de eer om de **allereerste vrouwelijke jurylid ooit** te zijn bij de World Games, binnen het freestyle-onderdeel! Zij beoordeelde de **difficulty**: Punten geven voor moeilijkheidsgraad van de uitgevoerde tricks en deze tricks opschalen als deze een moeilijkere ingang/uitgang of plaatsing hadden. Een bijzondere en unieke kans om aanwezig te zijn, zeker ook omdat zij dit samen mocht beleven met haar oude team, het Nederlands team.

Naast het jureren van het onderdeel Freestyle stond coach Bo ook op de baan bij het onderdeel speed. Hier moest zij er voor zorgen dat de regels niet werden overtreden.



THE WORLD GAMES 
2025 CHENGDU

Prestaties van Team NL

Per discipline mocht slechts **één vrouw en één man per land** deelnemen, mits zij geselecteerd waren. Toch heeft Nederland prachtige resultaten neergezet met zelfs **vier finaleplaatsen**:

- **Tangui van Schingen** – 4e plaats freestyle & 6e plaats speed
- **Noa Diogena-Man** – 5e plaats freestyle & **2e plaats speed (zilver!)**

Een onvergetelijke ervaring

De stad Chengdu maakte grote indruk: prachtig om te zien, met ontzettend vriendelijke mensen. Voor Bo én voor het hele team was het een ervaring om nooit te vergeten.

Nieuwe locatie freerun lessen Zaltbommel

Vanaf 21 augustus 2025 zullen de lessen van Zaltbommel plaatsvinden in een andere zaal. De zaal bevindt zich in De Brede School de Waluwe maar heeft een aparte ingang. De zaal heeft minder afleiding en meer mogelijkheden wat betreft lestijden. Hierdoor hebben wij ook direct een extra uur toegevoegd van **16:00-17:00** voor de leeftijden **6 t/m 9 jaar**.

Mocht je willen wisselen van dag of tijd dan kan je dit zelf veranderen in de Grib App door je vaste inschrijving er uit te halen en je vast in te schrijven op een andere dag/tijd. Mocht dit niet lukken omdat je nog geen account hebt aangemaakt laat het dan aan coach Bo weten zodat ze kan helpen met een account aanmaken en de dag/tijd aan te passen.

1 jarig bestaan Move and Go-Freerunning

Op 3 september 2024 was de eerste officiële Freerunning les van Move and go. Uiteraard gaan we dit vieren met een leuke activiteit. Heb jij een leuk idee voor buiten de zaal? Laat het mij dan weten dan kunnen we er samen over sparren.



Nieuwsbrief Juni

Lesdagen Juni

Dinsdag 24 juni is er helaas geen les i.v.m. werkzaamheden in Zwitserland

Zomervakantie 7 juli t/m 17 augustus

Speed wedstrijd Move and Go - Freerunning

Op zondag 29 juni wordt de eerste speed wedstrijd bij Move and Go-Freerunning georganiseerd.

Onze insteek en missie over wedstrijden is heel simpel:

Ontdekken of je wedstrijden doen leuk vindt.

Om deze rede en om de drempel wat lager te maken t.o.v. andere speed wedstrijden zullen wij bij de kwalificatie rondes iedereen 2 kansen geven om een tijd neer te zetten. Uiteraard telt je snelste tijd en heb je een kans om nog door te gaan naar de finale.

Het doel is niet alleen ervaren wat de wedstrijd druk met je hoofd en lichaam doet maar ook om te ervaren dat een wedstrijd niet altijd TEGEN andere hoeft te zijn.

Door 2 pogingen te krijgen kan je altijd kijken of je het de 2e keer beter kan en zo je eigen tijd kan verbeteren.

Coach Bo zegt: “ Ik ging altijd naar een wedstrijd toe zonder verwachtingen en deed alles wat ik op dat moment kon. Na de wedstrijd ging ik naar huis met een lijstje van technieken om aan te werken zodat ik de volgende keer nog sneller kon zijn”

Datum: zondag 29 juni

Tijd :10:00-13:00

Leeftijd: 6 t/m 17 jaar

Deuren open: 09:45

Prijs: €7,50

Categorieën dames en heren:

6 jaar

7-8 jaar

9-10 jaar

10-12 jaar

13-14 jaar

15-17 jaar



Ook voor niet leden !!!

Inschrijven !!

Extra uitleg Grib Club app

Naast het kunnen inloggen in het ledenportaal kan de **Grib Club app** nu ook worden gedownload en worden gebruikt. Download de app via Google Play of in App Store.

Inloggen gaat via uw bestaande account.

Mocht er nooit een account zijn gemaakt na de inschrijving dan kunt u een berichtje sturen via de mail of whatsapp zodat u een inlog link krijgt waar direct een account wordt aangemaakt.

Wachtwoord vergeten? Ook dan even een berichtje sturen voor een nieuwe link.

Wij raden u echt aan de app te downloaden, onze mail blijft in de map ongewenst komen bij veel mensen waardoor belangrijke informatie verloren gaat.

Mogelijkheden in de Grib Club app:

- Nieuwsberichten lezen en korte berichten ontvangen
- Uw kind afmelden en een reden geven hiervoor (ziek, andere plannen, vakantie)
- Les aanbod inzien
- Vaste reserveringen bekijken
- Losse reservering verwijderen en inplannen op een andere dag/ locatie***
- Aantal bezoeken bekijken
- Abonnement bekijken
- Facturen inzien

*Losse les annuleren en zelfde week inhalen

Mocht het zo zijn dat er normaal altijd op donderdag 17:00 getraind wordt en je kan een keer niet. Dan heb je de mogelijkheid om de reservering van die dag er van te voren uit te halen en die "credit" in te zetten op bijvoorbeeld de dinsdag of vrijdag in Rossum om 16:00 of 17:00 die zelfde week. Let op: "credits" kunnen niet worden meegenomen naar een andere week



Nieuwe locatie freerun lessen Zaltbommel NA zomervakantie

Eindelijk hebben we een gymzaal gevonden die precies bij onze wensen past.

Vanaf de start van de lessen in Zaltbommel in september 2024 zat de groep van 17:00 al helemaal vol met 20 kinderen. Hierdoor zijn we gestopt met het promoten van deze lessen en hebben we vaak nee moeten verkopen. Veel gymzalen waren niet in de buurt, paste niet bij onze lestijden/dagen en mochten we geen extra materialen plaatsen.

Maar nu hebben we toch een mooie locatie gevonden die ook nog ruimte geeft voor uitbreiding van de lessen. De gymzaal bevindt zich in basisschool de Walsprong en heet : Gymzaal de Waluwe. Deze bevindt zich naast de JUMBO en is voor de ouders dus ideaal om even snel een boodschapje tussendoor te doen.

Na de zomervakantie zullen de lessen hier naar toe verplaatsen dus vanaf **21-08-2025**.

Vanaf deze datum is het ook mogelijk om een uurtje eerder te komen omdat we een extra les zullen toevoegen om **16:00**.

Graag willen wij een kleine peiling houden om te zien wie nu al zeker weet dat ze mee zullen verhuizen naar de andere zaal en op welk uur je dan zou willen trainen.

Stuur een mailtje, whatsapp of vul de peiling in via onderstaande link en zoek de knop **voor-inschrijving**

<https://www.letsbo.nl/vaste-lessen>

Nieuwsbrief Mei

Lesdagen Mei

Dinsdag Rossum	Donderdag Zaltbommel	Vrijdag Rossum
13 Mei	15 mei in ROSSUM	16 mei Geen les!!
20 Mei	22 mei in ROSSUM Alleen om 18:00	23 Mei
27 Mei	29 mei in ROSSUM	30 Mei

Let op: Voor alle leden in Zaltbommel heeft de incasso eind April niet plaats gevonden, deze wordt achteraf gemaakt. Dit om er voor te zorgen dat er alleen voor de lessen die je naar Rossum bent gekomen betaald wordt. Wij begrijpen namelijk dat het niet voor iedereen haalbaar of wenselijk is om naar Rossum te gaan en je echt ben ingeschreven om les te krijgen in Zaltbommel.

World Cup Amsterdam

Op **16,17,18** mei zal de eerste World Cup Parkour ooit georganiseerd worden in Nederland. Dit evenement zal tegelijkertijd met de Urban Sports Week Amsterdam plaatsvinden met 3x3 basketbal, Breakdance, BMX, Inline skate en skateboarden.

Coach Bo en Gian zullen deze dagen aanwezig zijn om workshops en activiteiten te organiseren met een BRICK opstelling en in samenwerking met Dutch Parkour. Iedereen mag komen kijken en mee doen met de workshops.

Klaar om de wereld top en TeamNL met eigen ogen te bekijken op zowel de Speed en Freestyle onderdelen?

€5,- per persoon per dag

Ticket: <https://store.ticketing.cm.com/uswa/step/b2728496-8a76-4e49-888a-8df365f98a14>
Website: <https://uswa.nl/>

Zaterdag:

09:00-10:00- **Beweegplein = vrij trainen**
10:00-11:00- Workshop
11:00-12:00- Beweegplein
12:30-13:30- Speed wedstrijdje
13:30-14:30- Beweegplein
14:30-15:30- Challenges met Challenge Kaart
16:00-17:00- Workshop
17:00-18:00- Beweegplein

Zondag:

09:00-10:00- Beweegplein
10:00-11:00- Workshop
11:00-12:00- Speed wedstrijdje
12:30-13:30- Workshop
13:30-14:30- Challenges met Challenge Kaart



14:30-15:30- Beweegplein

Nieuwe locatie freerun lessen Zaltbommel NA zomervakantie

Eindelijk hebben we een gymzaal gevonden die precies bij onze wensen past.

Vanaf de start van de lessen in Zaltbommel in september 2024 zat de groep van 17:00 al helemaal vol met 20 kinderen. Hierdoor zijn we gestopt met het promoten van deze lessen en hebben we vaak nee moeten verkopen. Veel gymzalen waren niet in de buurt, paste niet bij onze lestijden/dagen en mochten we geen extra materialen plaatsen.

Maar nu hebben we toch een mooie locatie gevonden die ook nog ruimte geeft voor uitbreiding van de lessen. De gymzaal bevindt zich in basisschool de Walsprong en heet : Gymzaal de Waluwe. Deze bevindt zich naast de JUMBO en is voor de ouders dus ideaal om even snel een boodschapje tussendoor te doen.

Na de zomervakantie zullen de lessen hier naar toe verplaatsen dus vanaf **21-08-2025**.

Vanaf deze datum is het ook mogelijk om een uurtje eerder te komen omdat we een extra les zullen toevoegen om **16:00**.

Graag willen wij een kleine peiling houden om te zien wie nu al zeker weet dat ze mee zullen verhuizen naar de andere zaal en op welk uur je dan zou willen trainen.

Stuur een mailtje, whatsapp of vul de peiling in via onderstaande link en zoek de knop **voor-inschrijving**

<https://www.letsbo.nl/vaste-lessen>

Club Kampioenschap Speed

Binnenkort wordt er een datum geprikt voor het organiseren van een club kampioenschap Speed. De club kampioenschap zal plaatsvinden in Rossum i.v.m de grote van de zaal en materialen. Wedstrijden in freerunning zijn steeds populairder aan het worden MAAR zeker niet verplicht. De beste freerunners in de wereld hebben misschien nog nooit een wedstrijd gedaan maar worden absoluut erkend voor wat ze kunnen.

Een wedstrijd kan gebruikt worden als meet-moment en als strijd tegen jezelf, daarom zullen we bij de eerste club kampioenschap iedereen 2 kansen geven om een tijd neer te zetten. Uiteraard zullen er winnaars uitkomen en deze zullen ook dan ook zeker een prijs in ontvangst mogen nemen.

Waarschijnlijk zal deze wedstrijd plaats vinden eind **juni**

Binnenkort meer informatie!!



Nieuwsbrief April

Lesdagen April & Mei

Dinsdag 22 april, donderdag 24 april en vrijdag 25 april is er dus **wel** les!

Dinsdag Rossum	Donderdag Zaltbommel	Vrijdag Rossum
8 April	10 April	11 April
15 April	17 April	18 April
22 April	24 April	25 April
29 april Vakantie	1 Mei Vakantie	2 Mei Vakantie
6 mei Vakantie	8 Mei Vakantie	9 Mei Vakantie
13 Mei	15 mei in ROSSUM	16 mei Geen les!!
20 Mei	22 mei in ROSSUM	23 Mei
27 Mei	29 mei in ROSSUM	30 Mei

Let op: Voor alle leden in Zaltbommel zal de incasso eind April niet plaatsvinden maar achteraf worden gemaakt. Dit om er voor te zorgen dat er alleen voor de lessen die je naar Rossum bent gekomen betaald wordt. Wij begrijpen namelijk dat het niet voor iedereen haalbaar of wenselijk is om naar Rossum te gaan en je echt ben ingeschreven om les te krijgen in Zaltbommel.

Nieuwe locatie freerun lessen Zaltbommel NA zomervakantie

Eindelijk hebben we een gymzaal gevonden die precies bij onze wensen past.

Vanaf de start van de lessen in Zaltbommel in september 2024 zat de groep van 17:00 al helemaal vol met 20 kinderen. Hierdoor zijn we gestopt met het promoten van deze lessen en hebben we vaak nee moeten verkopen. Veel gymzalen waren niet in de buurt, paste niet bij onze lestijden/dagen en mochten we geen extra materialen plaatsen.

Maar nu hebben we toch een mooie locatie gevonden die ook nog ruimte geeft voor uitbreiding van de lessen. De gymzaal bevindt zich in basisschool de Walsprong en heet : Gymzaal de Waluwe. Deze bevindt zich naast de JUMBO en is voor de ouders dus ideaal om even snel een boodschapje tussendoor te doen.

Na de zomervakantie zullen de lessen hier naar toe verplaatsen dus vanaf **21-08-2025**.

Vanaf deze datum is het ook mogelijk om een uurtje eerder te komen omdat we een extra les zullen toevoegen om **16:00**.

Graag willen wij een kleine peiling houden om te zien wie nu al zeker weet dat ze mee zullen verhuizen naar de andere zaal en op welk uur je dan zou willen trainen.

Stuur een mailtje, whatsapp of vul de peiling in via onderstaande link en zoek de knop **voor-inschrijving**

<https://www.letsbo.nl/vaste-lessen>

World Cup Amsterdam

Op **16,17,18** mei zal de eerste World Cup Parkour ooit georganiseerd worden in Nederland.
Dit evenement zal tegelijkertijd met de Urban Sports Week Amsterdam plaatsvinden met 3x3 basketbal, Breakdance, BMX, Inline skate en skateboarden.

Coach Bo en Gian zullen deze dagen aanwezig zijn om workshops en activiteiten te organiseren met een BRICK opstelling en in samenwerking met Dutch Parkour.
Iedereen mag komen kijken en mee doen met de workshops.

Klaar om de wereld top en TeamNL met eigen ogen te bekijken op zowel de Speed en Freestyle onderdelen?

€5,- per persoon per dag

€12,50 voor het hele weekend per persoon

Ticket: <https://store.ticketing.cm.com/uswa/step/b2728496-8a76-4e49-888a-8df365f98a14>

Website: <https://uswa.nl/>



Club Kampioenschap Speed

Binnenkort wordt er een datum geprikt voor het organiseren van een club kampioenschap Speed.
De club kampioenschap zal plaatsvinden in Rossum i.v.m de grote van de zaal en materialen.
Wedstrijden in freerunning zijn steeds populairder aan het worden MAAR zeker niet verplicht. De beste freerunners in de wereld hebben misschien nog nooit een wedstrijd gedaan maar worden absoluut erkend voor wat ze kunnen.

Een wedstrijd kan gebruikt worden als meet-moment en als strijd tegen jezelf, daarom zullen we bij de eerste club kampioenschap iedereen 2 kansen geven om een tijd neer te zetten.
Uiteraard zullen er winnaars uitkomen en deze zullen ook dan ook zeker een prijs in ontvangst mogen nemen.

Waarschijnlijk zal deze wedstrijd plaats vinden eind **juni**

Binnenkort meer informatie!!

