

14 augustus 2017



## Weer tijd om te handballen.....

Vakanties zitten er bijna op, dus tijd om weer samen te gaan handballen. Graag willen we jullie over een aantal zaken informeren. Er is genoeg te melden bij de start van het nieuwe seizoen. Dus lees deze nieuwsbrief goed door.

Allereerst kunnen we melden dat de jaarlijkse seizoensopening voor alle teams **plaats vindt vrijdag 22 september**. Nadere info volgt via je trainer.

## Tot 1 oktober 20% korting Wim Slangen Sports

Onze sponsor Wim Slangen Sport geeft de leden van NOAV in de maanden augustus en september 20% korting! Normaal gesproken is de korting 10%.

De 20% korting geldt voor handbalkleding/schoenen/ballen van de merken: Asics, Mizuno (binnenkort ook in assortiment) Hummel, Erima en Select.

Daarnaast krijgen jullie ook 20% korting op Running/Krachttraining kleding en schoenen van de merken Asics, Nike en Underarmour.

Actie loopt tot 1 oktober, daarna geldt de gebruikelijke korting van 10%.



## Fysio spreekuur

Zoals je weet is handbal een fysieke sport. Wij vinden naast plezier in sport, het samen gezond en verantwoord handballen voor ieder lid van groot belang.

Een van de zaken die geregeld is: elke vrijdag van 18.15-18.45 inloopsprekuren fysiotherapie voor alle leden. In onze eigen hal met een fysiotherapeut (Ivo) van Fysiovision.

Last van een knie, enkel, schouder etc. laat je daar even zien. Ivo doet een screening om te kijken of er verder iets moet en zo ja wat dan. Deze screening is *gratis*.

## Motorische / handbalspecifieke test

Voor alle spelertjes van de H tot en met de D vindt er een motorische test plaats. Deze vindt plaats tijdens de training en indien nodig wordt er teruggekoppeld met ouders. Deze test is *gratis*.

Voor voor C tm Senioren is er de mogelijkheid van een handbalspecifieke test in samenwerking met sportfysion (kosten plm 20). Uit deze test blijkt waar jouw blessuregevoeligheid zit en wat er in jouw geval nodig is om ernstige blessures te voorkomen.





## Mogelijkheid van krachttraining vanaf C

In mei, juni en juli hebben we een pilot krachttraining gedraaid met de dames C1 en B. Sommige dames gingen 1x per week naar krachttraining, anderen 2x.

NOAV heeft het georganiseerd, de kosten waren voor de speelsters zelf. Deze pilot was zo geslaagd dat we besloten hebben er een vervolg aan te geven, maar wel in een iets andere vorm, dichtbij huis.

**Wat?** 1x per week krachttraining

**Door wie?** Krachttraining: Ben Mengelers. B2M.

**Kosten?** Rond de 120 euro (onder voorbehoud afhankelijk van het aantal deelnemers).

Binnenkort volgt er een informatieavond. Wanneer dat is, horen jullie zo snel mogelijk!



## Handbalclinics

Komend seizoen willen we samen met het gasttrainers/speler geregeld handbalclinics organiseren. Een leuke manier om specifiek te werken aan je handbal specifieke vaardigheden. Meer info volgt via je trainer.



## NOAV "Support T-shirt"

Binnenkort zijn er speciale NOAV-support T-shirt te krijgen. Pasmaten en bestelformulieren zullen vanaf eind augustus beschikbaar zijn in het NOAV-ruimte in de sporthal. Meer info zullen we verstrekken aan de trainers/coaches.

Het t-shirt is het gebruiken als inloop t-shirt, reserve shirt voor je team en natuurlijk als support shirt als je naar de wedstrijden van de Dames en Heren komt kijken.

Prijzen van de t-shirts. Kindermaten 16 euro. Overige maten 17,50. Rugnummer per stuk 2,50. Het is overigens niet de bedoeling om de naam erop te zetten.



## Workshop voeding en meer.....

Binnenkort organiseren we in samenwerking met B2M een workshop over voeding *gratis* toegankelijk voor alle leden en hun ouders/verzorgers! Info volgt via jullie trainers.

In de toekomst willen we vaker workshops organiseren. Waarschijnlijk wordt er dit jaar ook nog een workshop gegeven door scheidsrechters die internationaal fluiten over de spelregels. Voor spelers en ouders/verzorgers.

Heb je zelf ideeën voor een workshop, laat het je trainer weten. Hij/zij kan het doorgeven aan de TEC/WEC commissie. We proberen de workshops gratis aan te bieden. Het kan dat er workshops zijn waar we kleine vergoeding voor vragen. Puur om de kosten te dekken.