



VIOS NIEUWS

Beste leden en vrienden van GV VIOS,

Na een welverdiende zomervakantie zijn we met frisse energie en veel enthousiasme aan het nieuwe seizoen begonnen. Het is weer tijd om de balans op te maken wat betreft ons ledenbestand want, zoals jullie weten, kan de contributie twee keer per jaar worden opgezegd: vóór juli en vóór januari. Helaas hebben we na de zomer afscheid moeten nemen van enkele leden, maar gelukkig zien we ook een mooie toestroom van nieuwe aanmeldingen. Dat doet ons goed!

We zijn blij te merken dat steeds meer mensen zich aansluiten bij GV VIOS. Het bevestigt voor ons hoe belangrijk sporten en bewegen zijn, en dat dit binnen ons dorp behouden moet blijven. Met veel liefde en toewijding zetten we ons in voor een sportieve gemeenschap. De positieve ontwikkeling in ons ledenaantal laat zien dat we samen op de goede weg zijn.

Om GV VIOS nog beter zichtbaar te maken, zijn we aan de slag gegaan met een frisse look voor onze socials, website en nieuwsbrief. Dit is jullie vast niet ontgaan! Hierbij worden we ondersteund door Leonie Hummel van SocialBase, we zijn ontzettend blij met haar hulp en inzet

Veel leesplezier en geniet van de vernieuwde nieuwsbrief!.

Met sportieve groet,
Team GV VIOS

Met in dit nummer o.a.:



10 vragen aan:
Evi Weggen



Fit in 7 dagen Challenge



Onze vernieuwde website!



www.gvvios.nl



[gv_vios_schoonoord](https://www.instagram.com/gv_vios_schoonoord)



GV VIOS

ZORGVULDIG, FLEXIBEL EN BETROUWBAAR!

Logistieke dienstverlening en transport volgens de wensen van de klant.



- ✓ Olie en gasindustrie
- ✓ Open en vlak
- ✓ Wegenbouw
- ✓ Agrarisch
- ✓ Zakelijk vastgoed



WWW.WIGCHERS.NL

0591-381304

MAATSCHAPPIJWEG 12, 7848 AM SCHOONOORD

SOCIALBASE

SOCIAL MEDIA MANAGEMENT

- ☆ Social media beheer voor bedrijven
- ☆ Groei | Strategie | Merkzichtbaarheid
- ☆ Neem vrijblijvend contact op!!

- ✉ info@socialbase.nl
- 📷 socialbase_
- 👍 SocialBase

DE BASIS VOOR JOUW ONLINE SUCCES BEGINT HIER!



Welkom in de complete supermarkt en slijterij voor al uw dagelijkse boodschappen!



Openingstijden: ma-za 8.00-20.00 // zo 10.00-18.00

plus.nl

PLUS Boezen / Tramstraat 17 // Schoonoord // T: 0591 39 23 10

Aardbei & yoghurt smoothie



INGREDIËNTEN

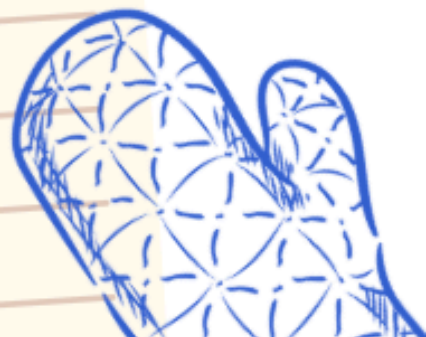
- 250 gram aardbeien
- 1 banaan
- 500 ml vanille yoghurt
- 8 gram verse basilicum

BEREIDEN

- Doe de aardbeien, banaan, yoghurt en de basilicumblaadjes in de blender.
- Maal in 30 seconden tot een glad mengsel.
- Verdeel de smoothie over de glazen.
- Top eventueel af met een aardbei.
- Geniet!



*Dit recept is voor 4 personen





Service met een glimlach en altijd de beste kwaliteit!

BOUWMARKT SCHOONOORD

Maatschappijweg 4 - T: 0591-381852
E: info@bouwmarktschoonoord.nl

Jut & Juul

Uw bloemist in Schoonoord!

In onze sfeervolle winkel vindt u een combinatie van mooie bloemen, planten en woonaccessoires.

Ook voor cadeautjes bent u hier op het juiste adres!

We verkopen nu ook Woodwick kaarsen! Kaarsen zitten in een mooie glazen pot met een deksel en ruiken overheerlijk!

Kom snel kijken in de winkel!



Tramstraat 8
7848BG Schoonoord
info@mijnjutenjuul.nl
06-21476425



Drogisterij-Kadoshop

Tramstraat 15 Schoonoord

0591 381908

10 VRAGEN AAN.....

Evi Weggen

Kun je jezelf voorstellen en vertellen wat je bij onze vereniging doet?

Ik ben Evi Weggen, 7 jaar en ik zit in gymgroep 2 en de springgroep.

Wat doe je in het dagelijks leven naast sporten?

Ik sta de hele dag op de kop en klim in de bomen in de tuin.

Met wie woon jij in een huis? Hoort daar ook een huisdier bij?

Met papa, mama en Sharissa. We hebben geen huisdieren maar mama noemt mij vaak apie als ik in de boom klim.

Hoe ziet jouw ideale vakantie eruit?

Dat ik veel kan zwemmen en veel ijsjes kan eten.

Wat is jouw favoriete muziek?

Ik hou van Flemming.

Wat is het eerste dat jij doet na een sportsessie?

Dan ga ik thuis eten en dan gym ik vaak verder.

Wat vind je het leukste om te doen tijdens de les?

De trampoline vind ik het leukst en salto maken.

Wat is het mooiste/leukste moment dat jij hebt meegemaakt bij onze vereniging?

Dat ik naar de springgroep mocht.

Heb je ideeën voor nieuwe activiteiten die wij als vereniging kunnen organiseren?

Een disco vind ik leuk en dan lekker gymmen op muziek.

Wat wil je verder nog zeggen?

Ik turn ook nog 6 uur in de week en dat vind ik heel leuk.





*Even voorstellen:
Onze Rabobank
Thuisadviseurs*

*helpen u thuis met
uw dagelijkse
bankzaken*

Administratie- en adviesbureau Gerbers

voor: administraties en rapportages in landbouw en MKB
belastingaangiftes particulieren

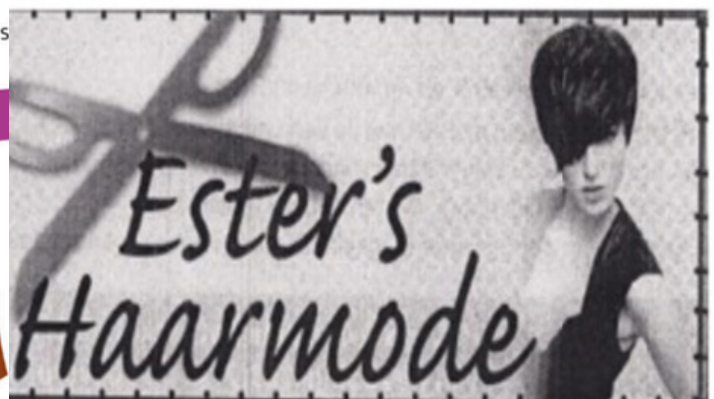
Slenerweg 88, 7848 AK SCHOONOORD
tel.: 0591-381491 / 06-53129854
email: info@administratie-gerbers.nl

MobiVit
Scootmobielen • Hoog-laagbedden • Sta-op-stoelen
Kijk voor een totaal-
overzicht nieuw en
z.g.a.n. op onze webs
www.mobivit.nl

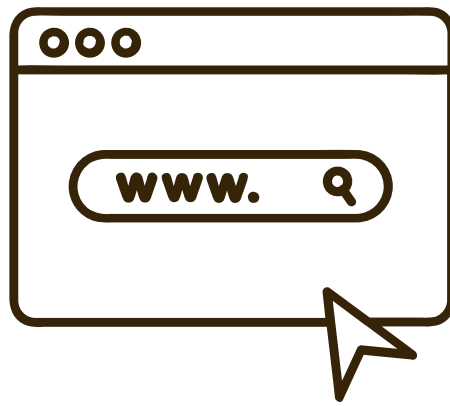
Dé seniorenwinkel van Drenthe!



Zeilmakerstraat 18a, Assen T: (0592) 42 11 04
Schutstraat 199b, Hoogeveen T: (0528) 35 32 46
Tramstraat 9, Schoonoord T: (0591) 38 16 51



Loop eens binnen of bel voor een afspraak
Tramstraat hoek Oude Molenstraat
Tel.: 0591-381 691



Nieuwe website!

Na hard werken zijn we trots om onze nieuwe website met je te kunnen delen!

Wat kan je verwachten?

- **Fris design:** een moderne, gebruiksvriendelijke layout voor een nog betere ervaring
- **Snellere navigatie:** vind wat je zoekt met slechts een paar klikken
- **Nieuwe functies:** ontdek handige tools

Neem een kijkje op www.gvivos.nl en laat ons weten wat je ervan vindt!



ONS AANBOD

Dinsdag

14:30-15:30 Sportfit

15:45-16:30 Ouder- en kindgym
Gym 1

16:30-17:30 Gym 2

17:30-18:30 Springgroep

18:30-19:30 Gym 3

19:30-20:30 Bodyfit

Woensdag

19:15-20:30 Yoga

Donderdag

17:15-18:15 Dansen (diverse stijlen)

19:15-20:15 Bootcamp

Je kunt 2x gratis meedoen!



Bestuur

Voorzitter: Krista Bouwknecht 06-40806884

Secretaris: Angela Galema 06-25085902

Penningmeester: Hilda Oving 06-46066402

Leden: Tina Weggen 06-13188549
Agnes Hummel 06-40949065
Amela Turkanovic 06-25421425



Leiding

Gymnastiek: Hilda Zeeman
*met assistentie van: Mirthe v.d. Werf
Leonie Hummel
Lara Hummel*

Sportfit, Bodyfit, Bootcamp: Frits Slagter

Dansen (diverse stijlen): Romy Haandrikman

Yoga: Ingrid Appel

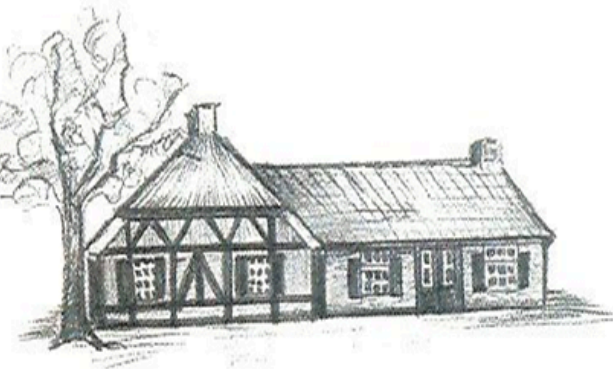
"De Oude Drentse Boerenherberg"

Voor al uw feesten en partijen

Bruiloft, verjaardag, Drentse Koffietafel

Koud-warme buffetten Stampot buffet

Barbecue, Broodbuffet, Diner, enz enz



www.deoudeboerenherberg.nl Tot ziens bij Lucas, Marion en medewerkers 0591 381579

Openluchtmuseum Ellert en Brammert Schoonoord



**SCHILDERSBEDRIJF
KUIPERS**

Vakmanschap, kwaliteit en service staan bij ons voorop. Wij werken uitsluitend met hoogwaardige kwaliteitsproducten. Daarom kunnen wij duurzaamheid garanderen.

Wij kunnen u het volgende bieden:

- Alle binnen en buiten schilderwerkzaamheden
- Wandbekleding
- Houtrotreparaties en deelvervanging
- Glaszetwerkzaamheden
- Adviezen
- Vrijblijvende offerte
- Tevens levering alle materialen (verf, glas etc.)

Zie ook onze website voor verdere info:
www.schildersbedrijfkuipers.nl



Hier kan uw
advertentie
staan

COMBI- VOORDEEL

Profiteer van onze combi- abonnementen!

Ontdek de voordelen van onze combi-abonnementen!
Krijg korting wanneer je meerdere sporten beoefent bij onze
vereniging.

Enkele sport: €18,50 p/m

I.c.m. een andere sport: €25,- p/m

Dit is slechts €6,50 voor een extra sport!

Deze combiprijs is exclusief yoga, vraag gerust naar onze
andere mogelijkheden.

Je kunt 2 keer gratis meedoen!

Meer sport, meer plezier, minder kosten!

Grote Clubactie

Uit liefde voor je club

Inmiddels zijn er al **390** loten verkocht. WAUW!

Omdat het invoeren enige tijd in beslag neemt en de herfstvakantie eraan komt willen wij de boekjes graag **uiterlijk** de week van 21 oktober terug.

Je hebt nog even de tijd om te verkopen. Zet hem op!

Wij zijn ontzettend blij om te kunnen melden dat we dankzij jullie stemmen maar liefst €332,69 hebben ontvangen van de Rabo Clubsupport-actie. Dit bedrag kunnen wij gebruiken voor het organiseren van een Vios-Feestje in 2025!

Ontzettend bedankt voor het stemmen!



Rabo ClubSupport
Samen vieren we de winst

FIT IN 7 DAGEN CHALLENGE

Doe mee met onze 'Fit in 7 dagen' challenge en daag jezelf én je vrienden uit om elke dag een andere sportieve activiteit te doen! We zouden het leuk vinden als je je voortgang deelt met de hashtag **#FitMetVIOS** :)

Hoe werkt het?

Elke dag van de week staat in het teken van een andere sportactiviteit die door onze vereniging wordt aangeboden.

Dag 1 - Gymnastiek dag

Doe 10 minuten aan balans- en lenigheidsoefeningen. Probeer bijvoorbeeld eens een handstand.

Dag 2 - Bootcamp Boost

Voltooi 3 rondes van: 20 burpees, 30 squats, 25 push-ups en 20 mountain climbers. Hoe snel kan jij dit?

Dag 3 - Yoga Flow

Start de dag met 15 min yoga: kies een zonnegroet, adem diep in en werk aan je flexibiliteit en innerlijke rust.

Dag 4- Sportfit Circuit

Voltooi een full-body circuit van: 1 minuut jumping jacks, 1 minuut planken, 1 minuut lunges en 1 minuut sit-ups. Herhaal dit 3 keer!

Dag 5 - Dance It Out

Dans erop los met 20 minuten streetdance of freestyle op je favoriete muziek. Geen regels, alleen plezier!

Dag 6 - Bodyfit Burn

Doe een HIIT-workout van 20 minuten, waarbij je de intensiteit van bodyfit ervaart. Wissel af tussen kracht en cardio.

Dag 7 - Rust & Herstel (Yoga)

Sluit de week af met 10 minuten diepe stretchen en ademhalingsoefeningen om je lichaam te herstellen.

Contributie

Contributie inclusief verzekering

Gymteam 1 (groep 1/2 v.d. basisschool)	€12,50 per maand
Ouder- en kindgym	€12,50 per maand
Gymteam 2 (groep 3/4/5 v.d. basisschool)	€15,00 per maand
Gymteam 3 (groep 6/7/8 v.d. basisschool)	€15,00 per maand
Springgroep (i.c.m. gym)	€26,21 per maand
Body-fit	€18,50 per maand
Sportfit	€18,50 per maand
Dansen (diverse stijlen)	€12,50 per maand
Bootcamp	€18,50 per maand
Yoga	€30,00 per maand
Strippenkaart Bootcamp	€55,00
Strippenkaart Yoga	€90,00

De contributie dient maandelijks automatisch voldaan te worden op bankrekeningnummer: **NL40RABO0359262406** t.n.v. gymnastiekvereniging VIOS te Schoonoord.

Het inschrijfgeld voor nieuwe leden bedraagt €5,-.

De regels voor het niet nakomen van de contributie zijn:

- Het lid ontvangt na 3 maanden een herinnering met het te betalen bedrag, vermeerderd met €2,25 wanneer niet tijdig wordt betaald;
- Wanneer na een half jaar nog niet is betaald, wordt het bedrag vermeerderd met €11,50;
- Het lidmaatschap wordt automatisch beëindigd wanneer na een jaar nog niet is betaald.

Opzeggen kan alleen per 1 juli of 1 januari.