

TAEKWONDO NIJVERDAL

News

ME' RE

BACI

Taekwondo
Nijverdal

Nieuwsblad

Na de vakantie- Taekwondo oppakken



Na een lange zomer niets doen, luieren, toegeven aan de gedachte: sporten kan ook later... is het nu toch weer zo ver: de vakantie is voorbij. Het is tijd om je schouders er weer onder te zetten. Pak je taekwondo-training weer op en kom weer in vorm!

Sporten in de zomer?

Tijdens de zomer kan het voorkomen dat je andere dingen prioriteit geeft boven sporten. Natuurlijk kun je een paar weken op vakantie gaan en kun je niet naar je favoriete vereniging. Je gaat ook niet zo snel naar een vereniging / sportschool in het buitenland.

Ook thuisblijvers slaan hun training wel eens over. Het is zulk mooi weer dat je liever een dagje aan het strand ligt. Je vrienden geven een tuinfeest. Of je plant een dagje naar een pretpark of naar een leuke stad. Er is genoeg leuks te doen dat niet met sport te maken heeft!



Strand

Na enkele weken zul je merken dat je je conditie snel kwijtraakt. Als je geen aandacht aan sport geeft gaat je lichaam achteruit. Maar wees niet bang. Als je na de vakantie je sportroutine weer invoert, heb je dat fitte lichaam zo weer terug. Maar daar moet je wel iets voor doen.

1. Zet sporten weer op de agenda

Een paar weken rust is goed, zowel voor je lichaam als voor je geest. Maar op een gegeven moment is het belangrijk weer voor routine te gaan. Ze het uurtje sporten letterlijk in je agenda. Dit is een voornemen waar je je ook aan gaat houden.

Door het in te plannen, maak je er tijd voor vrij en neem je je voornemen serieus. De kans is dan ook groot dat je het ook gaat doen. Maak sporten weer een prioriteit!

2. Loop niet te hard van stapel

Als je niet meer dan twee weken rust hebt genomen, heb je je [spieren](#) de kans gegeven uit te rusten en dan is er nog niet veel achteruitgang waar te nemen. Je kunt dan gewoon weer sporten als voorheen.

Maar ben je langer uit de running geweest, dan zul je je training moeten aanpassen. [Je spieren](#)



sieren Welke spieren je gebruikt bij Taekwondo? Bijna heel je lichaam! Taekwondo is echt een full-body workout. Doordat je bij elke stoot of trap indraait gebruik je de spieren rond je middel heel veel. Natuurlijk worden.. zullen weer moeten wennen aan de inspanning en kunnen het vorige niveau niet meer halen.



Wat je kunt doen is de training minder zwaar maken. Kies voor lichtere gewichten, maar wel de normale hoeveelheid (of zelfs iets meer) herhalingen. Na twee of drie trainingen ben je dan weer op je normale niveau terug.

Houd er rekening mee dat je meer spierpijn kunt hebben dan anders. Dat is niet erg, maar geef jezelf de tijd om te herstellen.

3. Zorg voor motivatie

Door jezelf nieuwe doelen te geven, kun je zorgen voor motivatie. Probeer iets te verzinnen dat je graag wilt behalen: een gezond gewicht, een nieuwe techniek

onder de knie krijgen. Wat het ook is, je kunt naar het doel gaan toewerken.

Kijk ook terug naar het afgelopen jaar. Waren er momenten dat je je taekwondo-training oversloeg? Waarom deed je dat? En misschien kun je iets bedenken waardoor dit minder zal voorkomen. Wat geeft je juist veel motivatie en hoe kun je zorgen dat je dat elke keer voelt?

Hoe meer regelmaat je in je trainingen houdt, hoe gemakkelijker je dit vol kunt houden. Houd voor ogen hoe gezond [Taekwondo](#) is, voor zowel je lichaam als voor je geest.

4. Kies voor gezonde voeding

Met gezonde voeding



Wil je weten wat de beste voeding is voor taekwondo ka's? Het is belangrijk om gezond te eten, en dat je zorgt dat je voeding binnenkrijgt die je helpt goed te presteren tijdens de training. Je lichaam heeft brandstof.. kun je je sportieve activiteiten goed volhouden. Je geeft je lichaam hiermee de broodnodige voedingsstoffen en zorgt ervoor dat je lichaam ook na het sporten kan herstellen.

Een voeding waar veel eiwitten inzitten geeft je lichaam de mogelijkheid om je spieren te herstellen. Zorg voor voeding met veel vitamines, mineralen en hoogwaardige vetten. Op deldasport.nl kun je veel recepten vinden.

5. Samen sporten

Vind je het moeilijk om elke week naar de sportschool te gaan? Heb je een stok achter de deur nodig? Ga dan met een vriend of vriendin bij taekwondo. Bij Taekwondo

Nijverdal is er de mogelijkheid om zelf een taekwondo groep te starten met je vrienden of collega's.



Dit is de small group training. Je kunt dan met zijn zessen sporten, onder begeleiding van een personal trainer. Het is heel gezellig en je kunt elkaar ook nog eens motiveren om te gaan trainen.

De trainers van taekwondo nijverdal zijn allemaal goed opgeleid. Ga jij sporten onder begeleiding van een trainer, dan zul je merken dat je intensief begeleid wordt en advies krijgt op het gebied van voeding, sport en leefstijl. Daar zul je veel van opsteken.

Terug de trainingsruimte in

Na de vakantie je training weer oppakken kan moeilijk lijken. Je hebt even tijd nodig om weer in het ritme te komen. Je lichaam moet wennen aan de activiteit en wie weet krijg je wel spierpijn. Maar na even doorzetten kom je vanzelf weer in het ritme.

Je kunt een aantal dingen doen om deze overgang gemakkelijker te maken. Zorg voor een goede motivatie, ga samen sporten met een vriend of vriendin, bouw je training rustig op en plan je sportmomenten in.

En wat eigenlijk het beste is, maar dat is pas voor volgende zomer: blijf sporten! Als je actief blijft, hoef je na de zomer niet weer in vorm te komen. Je spieren blijven sterk, je lichaam blijft fit. Dit is wel zo goed voor je lichaam.



Wie weet lukt dat volgend jaar. Blijf taekwondo-en, geef je lichaam elke week die lekkere workout. Een keertje missen is geen ramp, maar een hele zomer niet sporten doet al je vooruitgang van het jaar daarvoor teniet. En dat is zonde.



Grote Cluba

grote clubactie



Ter opfrissing

Hoi leden!

Voor komend seizoen hebben we alweer heel veel leuke activiteiten op de planning staan en om te beginnen zullen we in september weer meedoen aan de Grote Clubactie met onze vereniging! Dat duurt natuurlijk nog even, maar we hebben alvast wat nieuwtjes erover om met je te delen!

Voorafgaand aan de actie krijg je een boekje met loten (zoals je misschien nog weet vanuit eerdere jaren) en daarnaast zullen we ook gaan werken met online lootjes.

We hopen natuurlijk heel veel van die lootjes te gaan verkopen, want met de opbrengsten zullen we nieuwe materialen (pantser en misschien zelfs trapkussens of stokken) aan gaan schaffen voor de vereniging!

Hoe meer lootjes we dus verkopen, hoe beter we onze materialenkist weer kunnen vullen! Omdat we erop rekenen dat je je beste beentje voorzet voor dit mooie doel, willen we je graag aanmoedigen door je voor elke verkoop een deel van de opbrengsten te schenken. Een extra goede reden om fanatiek mee te helpen dus!

Over de verdere details krijg je in de aanloop naar de actie uiteraard nog meer informatie, maar ik hoop je voor nu alvast een beetje te hebben kunnen enthousiasmeren voor de Grote Clubactie!

Namens het bestuur,

Fay

De doorgeefpen – Deel 3



Verjaardagen

September

- Lan Kreijkers 15 september
- Jeke Burggraaff 29 september

Oktober

- Uroš Jokic 20 oktober
- Fay Kelder 23 oktober
- Lara Alsaadi 28 oktober



Stijlcursus

26 september

- In Nieuwegein

Uitnodiging

Toernooi Datums



Op 7 november

- Open Districtskampioenschap Stijl Noord-Oost
- opgave bij Fay of info@taekwondonijverdal.com

Uitnodiging

Op 20 november

- Open Rosmalense Taekwondokampioenschappen Sparring & Poomsae
- opgave bij Fay of info@taekwondonijverdal.com

Uitnodiging



Dames en heren, we zijn bezig met een blok voor het clubblad Vraag en aanbod. Komend nieuwsblad wordt het onderwerp vraag en aanbod elke keer een vast onderwerp Wie heeft er taekwondokleding / beschermers in de aanbieding voor geschikt prijsje of voor weggeven. Je kunt ook een vraag plaatsen als je iets zoekt. Mag zelfs met andere dingen te maken hebben als taekwondo

Vraag:

Niet meer gebruikte arm en scheenbeschermers voor beginnende kids. Voor uitleen met sparren.

Aanbod

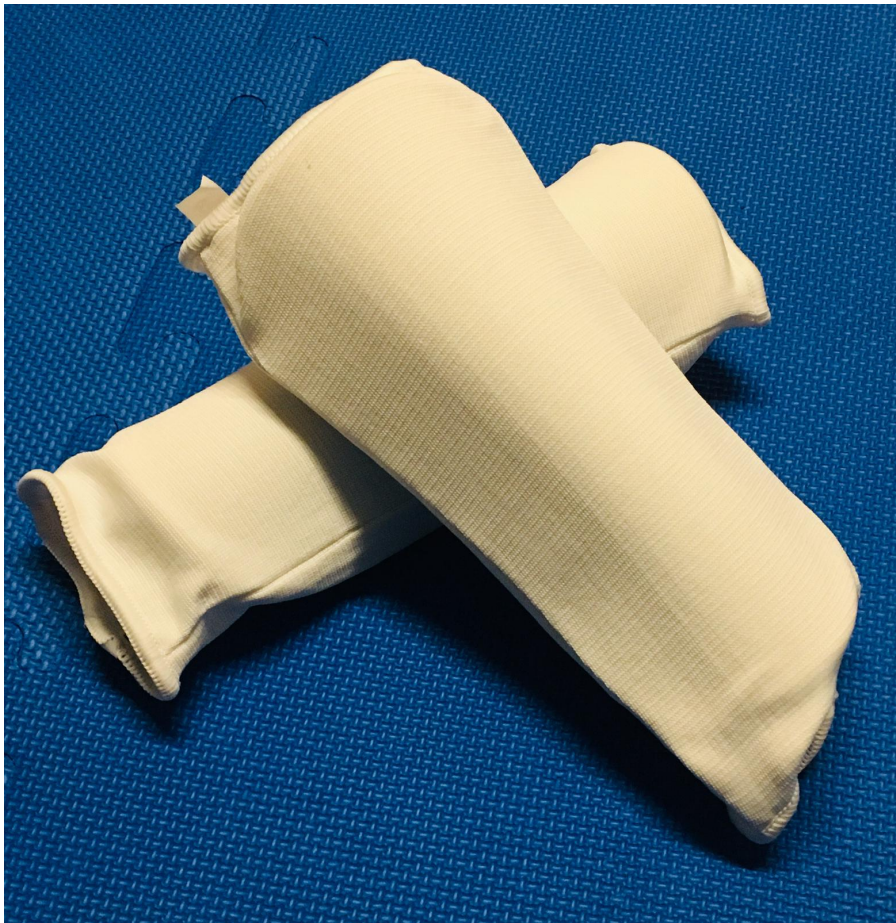
- Taekwondopakken: 120, 150, 170. 190 en 200.
- Prijs €. 15,- per stuk
- Scheenbeschermers: Maat M en Maat L.
- Prijs €. 6,50 per stuk.
- Armbeschermers: Maat M en Maat L.
- Prijs €. 6,50 per stuk.
- Phoenix Professional schoenen: Maat 33 t/m 41
- Prijs €16,50 per paar.
- Adidas schoenen: Maat 36, Maat 36 2/3, Maat 38, Maat 38 2/3, Maat 41 2/3
- Prijs €25,- per paar.











Interesse: mail naar: faykelder@hotmail.com



CREATED BY
Redactieteam Taekwondo Nijverdal

Credits:

Gemaakt met afbeeldingen van 1643606 - "beach island nautical vessel" · innamikitas -
"self-defense karate taekwondo" · stevepb - "physiotherapy weight training dumbbells" ·

DanaTentis - "salmon fish grilled fish" · 777546 - "letter handwriting ink" ·

Artturi_Mantysaari - "balloons heart sky" · moritz320 - "give accept euro 10 euro"