



HET BESTUUR VAN SINT BERNARD WENST IEDEREEN PRETTIGE KERSTDAGEN EN EEN GEZOND EN SPORTIEF 2010

AGENDA

| | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 21 december 2009 | |
| t/m 2 januari 2010 | Kerst vakantie GEEN TRAINING |
| 3 januari 2010 | Nieuwjaars bijeenkomst |
| 9 of 11 Maart 2010 | Herhalingscursus reanimatie |
| 21 maart 2010 | Wandelen |
| 28 maart | Start zomer seizoen |
| 13 juni 2010 | Zeilen en Fietsen |
| 18 september 2010 | Start winter seizoen |

Verdere informatie over de genoemde activiteiten zal op de website en in de volgende nieuwsbrieven worden gepubliceerd.

NIEUWJAARS BIJENKOMST

Het bestuur van SV Sint Bernard nodigt alle leden uit voor de nieuwjaarsbijeenkomst op **zondag 3 januari 2010** op onze Zondag SneeuwFit basis, **Skicentrum "De Wijchense Berg"**.

Onder het genot van een Nieuwjaarsborrel willen we graag samen met jullie het nieuwe jaar inluiden.

Voorafgaande aan de nieuwjaarsbijeenkomst is er een normale training. Om **10 uur** staan onze SneeuwFit- en Nordic Walking / Fitness -trainers voor je klaar voor 75 minuten lekker bewegen. Na de training, zo rond 11:15, is het tijd voor een drankje.

We rekenen zowel bij deze eerste training in het nieuwe jaar als bij de Nieuwjaarsborrel op een overweldigende opkomst !!!!!



REANIMATIE CURSUS

In de afgelopen jaren hebben al veel leden van Sint Bernard deelgenomen aan de reanimatiecursus. We hebben dan ook besloten dit jaar alleen een herhalingscursus (1 avond) te organiseren. Naast het toepassen van reanimeren zal ook het gebruik van de AED (automatische externe defibrillator) worden uitgelegd en geoefend.

Op 9 en/of 11 maart 2010 zal Henk Leurlijk deze herhaling / opfris cursus geven.

Heb je interesse mee te doen, stuur dan een mailtje naar sint-bernard@hetnet.nl.

Graag in het mailtje aangeven welke van beide data de voorkeur heeft. Afhankelijk van de belangstelling zullen we een keuze voor een van beide of voor beide avonden maken.

Over de locatie en de kosten zullen we u in de volgende nieuwsbrief informeren.

NORDIC WALKING INFORMATIE

Startplaatsen Nordic Walking

| | |
|----------|-----------------------|
| Januari | Sint Walrick |
| Februari | Zweefvliegveld Malden |
| Maart | Afrika Museum |

TRAININGEN WINTERSEIZOEN 2009–2010

Klik door naar de [website](#) voor het aanbod aan trainingen van Sint Bernard in het winterseizoen.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Rekeningnummer

Om kosten te besparen zal onze bankrekening bij de RABO bank worden opgeheven. Graag bij betalingen voor strippenkaarten **alleen** nog het **ING rekening nummer 20.45.438** gebruiken.

Ledenvergadering 4 oktober 2009

Tijdens de vergadering is besloten de contributie voor het jaar 2010 op 2 strippen vast te stellen. De contributie zal per 1 januari met het strippensaldo worden verrekend.

Strippenkaartsaldo

Let op je strippensaldo. Koop een nieuwe strippenkaart als je saldo niet meer toereikend is.

Ledenadministratie

Adreswijzigingen graag per e-mail doorgegeven aan Marcia van Zwam, m.vanzwam@gmail.com

WINTERWANDELING

Ondanks het regenachtige weer hebben we op zaterdag 28 november met een aantal Sint Bernarders het Ooij's Landpad gewandeld. Klik op [Foto's winterwandeling](#) om de foto's te bekijken.

Geen interesse in deze nieuwsbrief, een mailtje naar sint-bernard@hetnet.nl en we halen u van de mailinglijst.



KvK Arnhem: 41147010
<http://www.st-bernard.nl>

ING rekening: 2045438