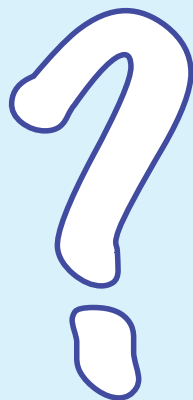




# Schoonrijden; misschien iets voor u



Het schoonrijden op de schaats is eigenlijk een vertraagde vorm van hardrijden, waarbij men rechtop schaatst. Door het lichaam over te hellen kan je sierlijke bogen maken over de gehele baanbreedte. Deze manier van schaatsen is minder belastend voor de rug, kost minder spierkracht en kan tot hoge leeftijd worden beoefend.

Individueel, in een groep, hand in hand, aan de stok; alles is mogelijk.

Het gaat niet hard, maar wel sierlijk!

De afdeling Zoetermeer telt momenteel 22 leden, maar dat willen we in de nieuwe organisatie graag uitbreiden. Na de training van anderhalf uur drinken de leden gezellig een warm drankje met elkaar en praten wat na in de kantine.

Sommigen van hen zijn 65-plus, het oudste lid is zelfs 80-plus, zo zie je maar: van bewegen blijf je gezond . . . . !

***Ook de jongeren zijn uiteraard vertegenwoordigd (en welkom).***

De leden van Trainingsgroep Zoetermeer krijgen les van de voormalig Nederlands Kampioenen Schoonrijden **Thea den Hollander-Straathof** en **Johan Westerbeek**.

## Wil je het zelf eens proberen . . . ?

Wij nodigen je van harte uit om een keer op één van de trainingsmiddagen te komen kijken of om gratis mee te doen; elke dinsdagmiddag van 13.30 uur tot 15.00 uur wordt er geschaatst in Zoetermeer.

Meld je even aan voor deze gratis proefflessen d.m.v. een e-mail naar: [schoonrijden@ijsclubzoeterwoude.nl](mailto:schoonrijden@ijsclubzoeterwoude.nl) o.v.v. je schaats- (schoen)maat zodat er gezorgd kan worden voor leenschaatsen in de juiste maat.

Telefonische inlichtingen kunt u verkrijgen bij Frans Voogt, telefoon 015-3695304.

Nog meer informatie? Bezoek onze website: [www.ijsclubzoeterwoude.nl](http://www.ijsclubzoeterwoude.nl)



Het doel is:  
plezier hebben in het  
schaatsen!