



SPORTBLAD

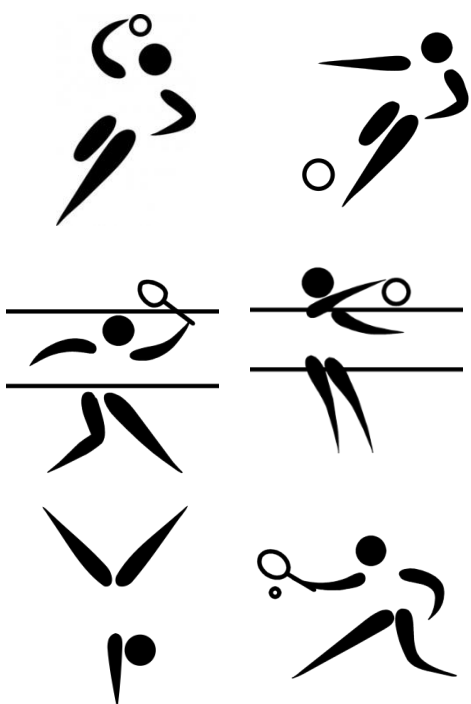
Week 34, 20 augustus 2012, nummer 2261

U kunt dit blad ook lezen op onze website:

www.quintus-sportfederatie.nl

HANDBAL
VOETBAL
BADMINTON
VOLLEYBAL
GYMNASTIEK
TENNIS
JEU DE BOULES

Klaar
voor de
start...?
van een nieuw
QUINTUS
seizoen



QUINTUS
seizoen
2012-2013

VER TRO UWD BOU WEN

- Woningbouw
- Utiliteitsbouw
- Bedrijfsruimten
- Verbouw/renovatie

Eekhout

Bouw



www.eekhoutbouw.nl

Bovendijk 7 | 2295 RV Kwintsheul | Tel. 0174 295740





Secretariaat

HV Quintus
Postbus 209
2290 AE Wateringen
secretaris@hvquintus.nl

Jeugdsecretariaat

Annette Lie
Grutto 50, 2295 PV Kwintsheul
Lie58@caiway.nl

Kopij voor de handbal graag per e-mail

Zondag voor 19.00 uur naar

glbroch@kabelfoon.nl

Voor aanvraag digitale versie mailen naar

secretaris@vandervoortquintus.nl

Voor uitgebreide versie Quintusblad zie

Vandervoortquintus.nl (kopje clubblad)

VELDHANDBALCOMPETITIE

Zaterdag 25 augustus

Velddienst: Splend team

DDJ4	11:00	2239	Hercules D1	Quintus D4
E1	11:30	2490	Quintus E1	Westlandia 1
DDJ3	12:20	2250	Quintus D3	ODIS D2
			<i>Bob van Velthoven</i>	
DDJ2	13:10	2252	Quintus D2	Schipluiden 1
			<i>Linda Duijvestijn</i>	
DCJ3	13:40	1909	Westlandia 3	Quintus C3
HCJ1	14:00	1557	Quintus C1	Hellas C1
			<i>Sander Bellekom</i>	
DCJ5	14:50	2117	Quintus C5	Northa C1
			<i>Mirjam Koole</i>	
DCJ4	15:40	1890	Quintus C4	Gemini C2
			<i>Tara van Ruijven Mieke Jansen</i>	

Zondag 26 augustus

Velddienst: Splend team

GDJ1	10:50	2190	Rijnstreek 1	Quintus GD1
HAI1	11:00	1182	DWS A1	Quintus A1
DBJ3	11:00	1819	EHC B1	Quintus B3
DCJ1	11:00	277	Gemini C1	Quintus C1
DCJ7	11:00	1860	Hillegom C2	Quintus C7
DBJ5	12:00	1717	Quintus B5	HVV'70 B1
			<i>Martin Duijvestijn</i>	
DBJ4	12:00	1617	VELO B3	Quintus B4
DCJ6	12:50	2102	Foreholte C2	Quintus C6
DBJ6	13:00	1674	Quintus B6	DIOS B4
			<i>Jennifer Ouwerkerk</i>	
DDJ1	13:30	2149	VELO D1	Quintus D1
DCJ2	14:15	1974	Quintus C2	VELO C2
			<i>Sven Furth?</i>	

WEDSTRIJDEN BUITEN QUINTUS FLUITEN

zondag 26 augustus

11:00 uur	Dames Senioren 2e klasse
	Hercules 1 - DIOS 1
	SR: D. de Recht
11:00 uur	Dames B-Jeugd 1e klasse
	Westlandia B1 - Snelwiek B1
	SR: M. v.d. Goes
13:00 uur	Dames A-Jeugd 1e klasse
	Westlandia A1 - DWS A1
	SR: B. Giterson / J. Melkert

INLEVEREN WEDSTRIJDFORMULIEREN

De wedstrijdformulieren kunnen uiterlijk zondagavond 19.00 uur ingeleverd worden bij Ingeborg van Velthoven, Bovendijk 28 in Kwintsheul.

Bij vragen: wedstrijdsecretaris@hvquintus.nl



Onze leden waken over de
veiligheid in het dorp
Stuur een mail naar

frits.berendse@gmail.com

en geef je ook op!

Kijk voor meer op

www.heulsebuurtpreventie.nl



HUISARTSENDIENST

**VOOR SPOEDPATIËNTEN
BUITEN DE GEWONE WERKUREN**



CENTRALE HUISARTSENPOST WESTLAND

Middelbroekweg 2a,
2e etage Behandel Centrum Westland,
(lift aanwezig)

2671 ME Naaldwijk

Uitsluitend na telefonische afspraak

0174 - 63 87 38

OPENINGSTIJDEN

- op werkdagen tussen 17.00 en 08.00 uur
- op zaterdag en zondag, dag en nacht
- tijdens feestdagen, dag en nacht

APOTHEEK

OPENINGSTIJDEN

- Maandag t/m vrijdag 08.30-17.30 uur
- Zaterdag 11.00-13.00 uur

Buiten deze tijden is apotheek Naaldwijk voor spoed-recepten bereikbaar. **Tot 23.00 uur** is hier een apothekersassistente aanwezig en kunt u bij de apotheek terecht zonder van tevoren telefonisch contact op te nemen. Indien de apotheek gesloten is kunt u aanbellen.

ADRES

Stokdijkkade 35
2671 GX Naaldwijk
Tel. 0174-628488
Fax: 0174-621341

*Uitsluitend geopend voor spoedeisende gevallen,
dus niet voor herhalingsrecepten!*

VERGEET UW VERZEKERINGSGEGEVENS NIET!

Na 23.00 uur wordt de dienst overgenomen door de apothekersassistente die aanwezig is bij de Centrale Huisartsen Post.

Tel. 0800-APOWEST (0800-2769378)
GRATIS NUMMER

AMBULANCE-AUTO

1-1-2

MAATSCHAP VERLOSKUNDIGEN

Wateringen e.o. en Wateringse Veld

Of voor de eerste afspraak

0174-226939

0174-226289

Inleveren teksten en advertenties:

Flip van Steekelenburg, Heulweg 65c, Kwintsheul
Telefoon: 0174-293897

Bankrekening: 12.65.04.539

Inleveren teksten en advertenties

Vóór maandag 09.00 uur bij de redactie.

Quintus-sportcomplex:

Leeuwerik 1, Kwintsheul

Tel. clubgebouw: 0174-294208

Tel. Van der Voorthal: 0174-296454

Wilt U het Quintusblad per post ontvangen?

Maak €60,- per jaar over op bankrekeningnummer nr.12.65.04.539 t.n.v. Sportblad Quintus o.v.v. Quintusblad, naam en adres.

TRAININGSSCHEMA VELDSEIZOEN 2012-2013

met ingang van 20 augustus

Dag, Tijd en Hal	Groep	Trainers
------------------	-------	----------

MAANDAG

Quintus veld

16.30 - 17.30	DD3/DD4/GDJ1	Ingrid Hildebrand/ Joke Verbraeken
17.30 - 18.30	DC3/DC4	Chris Olie
18.30 - 20.00	HB1/HB2/HC	Rob Vis/ Lex Dofferhof/ Marco de Bakker

Hal 2

16.30 - 18.00	DC1/DC2	Marleen vd Steen
18.30 - 20.00	DA1/DB1	Herman Schaap/ Jan v Kester
20.00 - 21.30	HA	Ferry Bakker

Hal Metazet

19.00 - 21.00	DS1/DS2	Alex Curescu
---------------	---------	--------------

DINSDAG

Quintus veld

18.00 - 20.00	INHAALWEDSTRIJDEN	
---------------	-------------------	--

Hal 1

16.00 - 18.00	HS1/HS2/HA - HB (in overleg)	Jeroen Sebel/ Eelco Overkleeft
18.00 - 19.30	DB2/DB3	Irene vd Knaap/ Jan v Kester
19.30 - 22.00	HS1/HS2/HS3	Jeroen Sebel/ Eelco Overkleeft

Hal 2

15.45 - 17.00	E-JEUGD	Connie vd Knaap/ Marian v Steekelen- burg
17.00 - 18.15	DD1/DD2	Wil de Bakker/ Susan de Bakker
19.00 - 20.30	DS1/DS2/DS3	Alex Curescu/ Claire Thompson
20.30 - 22.00		

WOENSDAG

Quintus veld

17.30 - 19.00	DC3/DC4	Chris Olie
19.00 - 20.30	DB4/DB5/DB6	

Hal Boerderij Dichtbij

19.30 - 21.00	HA/HB	Ferry Bakker/ Rob Vis/ Lex Dofferhof/ Marco de Bakker
---------------	-------	--

Hal 2

17.00 - 18.30	DC1/DC2	Marleen vd Steen
18.30 - 19.30	DB2/DB3	Henk v Oers
19.30 - 21.00	DB1	Henk v Oers
18.30 - 21.00	Keeperstraining B-selectie/ B breedtesport	Sanne v Adrichem

Dag, Tijd en Hal	Groep	Trainers
------------------	-------	----------

DONDERDAG

Quintus veld

16.30 - 17.30	HC	Ard Vollebregt
18.00 - 19.30	DC5/DC6/DC7	Dave de Recht/
19.30 - 20.30	DA2	

Hal 2

16.30 - 17.30		
17.30 - 19.00	HB	Rob Vis/ Lex Dofferhof/ Marco de Bakker
19.00 - 20.30	DS3/DA1	Henri Reijgersberg
20.30 - 22.00	HS3	Henri Reijgersberg

Hal 1

19.00 - 20.30	DS1/DS2	Alex Curescu/ Claire Thompson
20.30 - 22.00	HS1/HS2	Jeroen Sebel/ Eelco Overkleeft

VRIJDAG

Quintus veld

15.45 - 17.00		
17.00 - 18.30	HB1/HB2	Rob Vis/ Lex Dofferhof/ Marco de Bakker
17.00 - 18.00	Keeperstraining C-keepers	Iris Zonneveld/ Dorien v Zeijl
18.30 - 19.30		

Hal 2

17.00 - 19.00	DB1/DB2	Henk v Oers/ Irene vd Knaap
19.00 - 21.00	DS3/DA1	Herman Schaap/ Jan v Kester

Hal 1

18.00 - 19.30	HA	Ferry Bakker
---------------	----	--------------

Hal Metazet

18.45 - 20.15	HS1/HS2	Jeroen Sebel/ Eelco Overkleeft
20.15 - 21.45uur	DS1/DS2	Alex Curescu

Witgoed

Beeld

Geluid



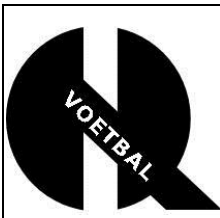
wimvanleeuwen

Julianastraat 1AA

2291 TP Wateringen

Telefoon: 0174-29 32 89 Fax: 0174-29 85 68

E-mail: info@wimvanleeuwen.nl



Secretariaat
 Angela Reitsma
 Hartevelddlaan 48
 2675 LE Honselersdijk
 tel.: 06-10 61 91 51
 e-mail: reitsma@kabelfoon.nl



WEDSTRIJDSECRETARISSEN

Senioren:	Esther van der Merwe	06-13562006
	<i>esthervdmerwe@live.nl</i>	
A:	Freek Batist	06-41536877
B:	Petra Gram	06-23957834
C:	Ron v.d. Merwe	06-11245493
D:	VACANT	
E:	Patrick Mansveld	06-13776695
F en MP:	Karin Grootsholten	06-19034755
Dames:	Mirjam de Ruiter	06-28720829
Scheidsrechters- coördinator	Esther van der Merwe	06-13562006
	<i>esthervdmerwe@live.nl</i>	
Kledingcoördinatie:	John Nieuwmans	06-55388247
Materiaal:	Leon Grootsholten	06-28330351
Kopij:	Lia Stijger	622822
	<i>liastijger@hetnet.nl</i>	
Site:	www.quintus-voetbal.nl	
Afgekeurd?:	telefoon	295499

PROGRAMMA SENIOREN

(Bron: KNVB en wedstrijdsecretariaat)

Dinsdag 21 augustus 2012

49897	Q1 (beker)	-	SVH 1	<u>aanv.</u>	19:00
-------	------------	---	-------	---------------------	-------

Zaterdag 25 augustus 2012

84381	Loosduinen 1	-	Q 1(zat-beker)	<u>aanv.</u>	14:30
53987	Die Haghe 3 (zat)	-	Q 2(zat-beker)		14:30
64584	Q 3(zat-beker)	-	Excelsior M 5 (zat)		15:00
54251	PGS/VOGEL 4 (zat)	-	Q 4(zat-beker)		14:30
87270	Marine 1 (zat)	-	Q 5(zat-beker)		14:30

Zaterdag 1 september 2012

7491	Q 1(zat-4 ^e kl-D)	-	HBSS 1 (zat)	<u>aanv.</u>	14:30
44400	Vredenburg 2 (zat)	-	Q 2(zat-beker)		12:00
42914	VVK 4 (zat)	-	Q 3(zat-beker)		16:15
59550	Q 4(zat-beker)	-	Honselersdijk 8 (zat)		14:15
62067	Q 5(zat-beker)	-	HPSV 2 (zat)		16:15

PROGRAMMA JEUGD

(Bron: KNVB en wedstrijdsecretariaten)

Donderdag 23 augustus 2012

oefenw.	Quintus A	-	HVV A	<u>aanv.</u>	19:30
oefenw.	Quintus B1/B2	-	sc Monster B3		18:30

Zaterdag 25 augustus 2012

58286	Q A1 (beker)	-	Maasdijk A1	<u>aanv.</u>	13:00
43814	Q A2 (beker)	-	FC 's-Gravenz. A3		15:00
59935	Q B1 (beker)	-	Maasdijk B1		11:15
45038	Den Hoorn B4	-	Q B2 (beker)		14:45
81427	KMD C1	-	Q C1 (beker)		10:00
47662	Q C2 (beker)	-	Verburch C3		11:15
80600	Q C3 (beker)	-	FC 's-Gravenzande C9		09:45
43357	HVC'10 D3	-	Q D2 (beker)		09:30
44005	Hermes DVS E1	-	Q E1 (beker)		10:45
65291	Q E2 (beker)	-	FC 's-Gravenz. E4		08:30
72352	Q E3 (beker)	-	Sportcl. Monster E4		09:30
56635	Honselersdijk E8	-	Q E4 (beker)		09:30
55049	Q F1 (beker)	-	Westlandia F3		08:30
100888	Q F2 (beker)	-	Hercules F2		08:30
46419	SVH F5	-	Q F3 (beker)		09:00
81416	Westlandia F7	-	Q F4 (beker)		09:00

Woensdag 29 augustus 2012

82953	Q D1 (beker)	-	LYRA D2	<u>aanv.</u>	19:00
-------	--------------	---	---------	---------------------	-------

Zaterdag 1 september 2012

58862	Excelsior M A2	-	Q A1 (beker)	<u>aanv.</u>	13:00
71017	Q A2 (beker)	-	KMD A2		16:15
63170	Sportcl. Monster B1	-	Q B1 (beker)		12:30
81955	Q B2 (beker)	-	LYRA B3		12:15
65364	Q C1 (beker)	-	VELO C2		10:45
85228	RKDEO C5	-	Q C2 (beker)		12:00
50674	Q C3 (beker)	-	Sportcl. Monster C6		10:45
64735	Westlandia D2	-	Q D1 (beker)		09:00
72382	Q D2 (beker)	-	FC 's-Gravenz. D4		09:30
48522	CKC MD1	-	Q MD1 (beker)		11:00
72003	Q E1 (beker)	-	MVV '27 E1		09:30
81340	Den Hoorn E4	-	Q E2 (beker)		10:15
49204	VELO E7	-	Q E3 (beker)		09:00
68619	Q E4 (beker)	-	FC 's-Gravenz. E15		09:30
73750	HVC'10 F1	-	Q F1 (beker)		09:30
67013	Sportcl. Monster F3	-	Q F2 (beker)		11:00
42998	Q F3 (beker)	-	DHL F4		08:30
62983	Q F4 (beker)	-	VDL F4		08:30

*Voor al uw fietsplezier, voor groot en klein
moet u bij Boutkan tweewielers zijn*

Boutkan tweewielers

Kerkstraat 2-4 2295 LG Kwintshuyl
Tel. 0174 292394

Nu ook uw adres voor het laten maken van uw sleutels. Ook hebben wij een groot assortiment gloeilampen.





Secretariaat

Sabrina Groenewoud
Vossenrade 38
2544 XK Den Haag
emailadres: secrbcquintus@gmail.com

<http://badminton.sisoftco.com> of
<http://www.Badminton.sisoftco.com>

NIEUW SEIZOEN

Beste leden,
De vakantie zit er al weer bijna op en dat betekent dat we weer lekker fanatiek aan de bak kunnen en eventuele extra in de vakantie aangekomen kilootjes er weer flink af te sporten!
Eerdaags zal het informatieboekje voor het komende seizoen bij jullie op de deurmat vallen, maar hier alvast de startdata. Dan kunnen jullie dit in de agenda noteren.

Startdata nieuwe seizoen:

Woensdagavond training

22 augustus 2012 19:00 – 22:30 uur

Vrijdagavond

24 augustus 2012 19:30 – 23:00 uur

Zaterdagochtend jeugd

25 augustus 2012 08:45 – 12:15 uur

Woensdagmorgen

29 augustus 2012 09:00 – 11:30 uur

Maandagmiddag

3 september 2012 13:30 – 15:30 uur

Dan nog even een korte vermelding voor de **Algemene Ledenvergadering**.

Deze staat gepland op **dinsdagavond 11 september 2012 om 20:00 uur** in de grote kantine op Quintus.

Groetjes,
Sabrina Groenewoud

REUNIE

We hebben er al eerder melding van gemaakt, er komt en reünie!

Waarom die reünie? Geen jubileumjaar, maar gewoon om dat het ons leuk lijkt al die oud bekenden weer eens te ontmoeten! Een groot aantal van de leden heeft in de vakantie al een uitnodiging ontvangen, maar we hebben niet van iedereen een e-mailadres. De reünie zal worden gehouden op

zaterdag 20 oktober!

Aanvangstijd zal na de koffie zijn, dus ongeveer 21.00 uur. De locatie weten we op dit moment nog niet, net zo min als de kosten.

De reünie is voor leden en oud-leden van alle leden van alle afdelingen van de badminton!

Wij doen een dringend beroep op uw geheugen.

Weet u iemand, die vroeger ook gespeeld heeft?

Geef het ons door. Niet denken, dat wij die persoon wel op de lijst hebben staan.

Graag de naam, het liefst met adres en / of telefoonnummer en met een e-mailadres erbij zou het helemaal geweldig zijn.

Wil je ook doorgeven, mocht je verhinderd zijn? Dan weten dat we je niet meer hoeven te benaderen.

U kunt bellen naar: 0174 – 296318 of e-mailen naar jt.keehnen@kabelfoon.nl of abenkitty@hetnet.nl

Hartelijke groet van

Anneke Keehnen

Ab van Kester

Angeliën Klumpers





Secretariaat

Wouter Loots
Wilgenhove 36
2295 RB Kwintshoul
Tel. 0174-295436

www.sportfederatie-quintus.nl/Volleybal/

HALLO VOLLEYBALLERS

Hierbij een aantal mededelingen van het volleybal-front.

TRAININGEN BEGINNEN WEER OP 20 AUGUSTUS

De vakantierust is weer voorbij. De trainingen beginnen weer. In de laatste nieuwsflits voor de vakantie stond al een voorlopige trainingsindeling.

Er zijn inmiddels wat wijzigingen, die zie je in het overzicht verderop in deze Nieuwsflits.

- De **mini's** trainen op dezelfde tijd en plaats. Er komt een nieuwe trainster: Lianne van der Harst. Zij is tot 31 december de nieuwe combinatiefunctionaris. Dat wil zeggen dat ze ook gym geeft op enkele basisscholen.
- De training van **Meisjes A** begint op 27 augustus. Er moet nog besloten worden of de training in de Lier of in Naaldwijk zal zijn en wie de trainer wordt.
- Dames 2** krijgt het eerste uur op het rechtse veld (veld 3) training van Hans Hageraats en schuift het laatste half uurtje aan bij D1.
- H4/5/6** zullen om 20.15, dus een half uur eerder beginnen op het vrijgekomen veld, en krijgen evenals D2 training van Hans Hageraats. Heren6 (dat zijn 7 jongens van Jongens A van vorig jaar) heeft de mogelijkheid om een half uur langer door te gaan, tot 22.15 uur zodat zij bepaalde dingen extra kunnen trainen.
- H2/3** zal op veld 2 trainen, voor hen is er helaas nog geen trainer! Als we niemand kunnen vinden, zullen we teams moeten vragen om roulerend een trainer te leveren.
- Het **nieuwe Heren 1 van Pijlsag Quintus Vollier** traint op dinsdag en woensdag in de Lier. Helaas is Saskia Dronkers van Vollier een paar maanden uit de roulatie. Als vervanger zal Jacob vd Graaf tijdelijk de dinsdagtraining verzorgen.

Kijk op de website www.pijlsagquintus.nl voor de samenstelling van de teams. Die is niet veranderd tijdens de vakantie.

Groeten van Nadine, Nathalie en Wilfred

FLYER-ACTIE VOOR LEDENWERVING:

Om meer bekendheid te geven aan onze vereniging zijn 2500 flyers gedrukt. Om die huis aan huis te verspreiden, vraag ik jullie medewerking.

Je krijgt 20 augustus een stapeltje om ze bij jou in de buurt in de bus te doen.

Wilfred de Zeeuw

VOORLOPIG TRAININGSOVERZICHT 2012-2013

Tijd	Veld	Team	Trainer
Maandag			
Windroos			
18.00 – 19.30	-	Mini's & Mix C	Comb. Functionaris
vd Voorthal			
19.15 – 20.45	1	D3	Hans Trijsburg
19.15 – 20.45	2	D1	Jan de Rijke
19.15 – 20.15	3	D2	Hans Hageraats o.l.v. Jan de Rijke
20.15 – 20.45	2	D2	Hans Hageraats o.l.v. Jan de Rijke
20.15 – 21.45	3	H4/H5/H6	Hans Hageraats
20.45 – 22.15	2	H2/H3	?? vacature
20.45 – 22.15	1	Recreanten	o.l.v. Aad Bes
21.45 – 22.15	3	H6 (extra)	Hans Hageraats
Dinsdag			
Vollier			
19.30 – 21.00	1	Talententeam	Jacob vd Graaf i.p.v. Sandra Dronkers
Woensdag			
Windroos			
19.30 – 21.00	-	MA	Roy Mosterd ? Dag en trainer zijn nog niet zeker
Vollier			
21.30 – 23.00	2	PQ-Vollier	(Vollier) Peter van der Wel
Donderdag			
Windroos			
20.15 – 21.37	-	Recr. Dames	Lydia van Santen
21.38 – 23.00	-	Recr. Heren	Nico Treurniet

AGENDA

20-08-2012	Begin trainingen seizoen 2012 – 2013	vd Voorthal
20-08-2012	Begin trainingen seizoen 2012 – 2013	Windroos
04-09-2012	Bestuursvergadering (20.00 uur)	Quintus
08-09-2012	Westlandcup Verburchhal met MA, D2, H1 en H6	Verburchhal
12-09-2012	Aanvoedersvergadering (19.30 uur grote kantine)	Quintus
12-09-2012	Algemene Ledenvergadering (20.00 uur grote kantine)	Quintus
28-12-2012	Oliebollentoernooi met Vollier 19:00 uur	De Pijl
19-01-2013	Recreanten Nieuwjaars-toernooi	vd Voorthal

WESTLANDCUP ZATERDAG 8 SEPTEMBER

Zoals elk jaar doet Pijlsdag Quintus weer mee met het toernooi om de Westlandcup.

Dit jaar doet Meisjes A mee bij de jeugd. Dat is in de **ochtend**.

's middags doen mee: Dames 2 (de kampioenen van vorig jaar), Heren 1 (het talententeam van vorig jaar) en Heren 6 (de jongens A van vorig jaar).

En als aanmoedigers langs de kant doen mee: alle leden van de andere teams. Toch?

Om met zo'n toernooi mee te kunnen doen, moet het ook georganiseerd worden.

De organisatie bestaat uit vertegenwoordigers van alle Westlandse verenigingen. Voor Pijlsdag Quintus zijn dat al vele jaren Ard van Marrewijk en Mariska Persoon. Mariska heeft vóór de fusie met Quintus in het bestuur van Pijlsdag gezeten en is al enkele jaren geleden gestopt met volleyballen.

Mariska heeft aangegeven dat dit haar laatste jaar is. Dus volgend jaar hebben we een opvolg(st)er nodig. Iets voor jou?

Wilfred de Zeeuw

KLAAR VOOR DE START?!

Na een week vol ontberingen (peen, radijs, appels en iedere dag joggen) is hij er helemaal klaar voor.

De eerste training van het nieuwe seizoen kan wat hem betreft beginnen. Niet dat zijn zelfopgelegde pijnningen hem veel verder hebben geholpen.

Hij weegt nu 2 kilo minder na de stoelgang en 1 kilo meer na het eten en dat moet hij allemaal meeslepen. Maar het gaat om het idee dat ie er wat aan doet.

Hij hoopt dat de geregelde training er aan gaat bijdragen dat ie weer eens in de buurt komt van zijn streefgewicht van 72 kilo. Dat is toch echt 30 jaar geleden dat hij zoveel woog.

Met een jaartje afzien van lekkernijen en flink bewegen moet het hem toch lukken.

De stakker kijkt mij vanuit de spiegel meewarig aan.

CC



Secretariaat
Jacqueline van Adrichem
j.wassink27@kpnplanet.nl
tel 0174290870

www.Quintus-Gymnastiek.sisoftco.com

Redactie
Jacqueline van Adrichem
j.wassink27@kpnplanet.nl

WANNEER BEGINNEN WE WEER????????????????

Alle recreatie gym- en danslessen gaan weer van start in de week van maandag 27 augustus (week 35 dus).

De meisjes van het selectie turnen zijn al begonnen met een turnweekend en voor hen gaat het vanaf dinsdag 21 augustus weer beginnen met de lessen.



**BOUWBEDRIJF
JONGERIUS**

Heulweg 105 – 2295 KD Kwintsheul
Tel. 0174 292864 - fax 0174 290123
www.bouwbedrijfjongerius.nl
Nieuwbouw – Verbouw – Onderhoud
Wij zijn aangesloten bij BouwGarant



assurantiekantoor

Eekhout  Zoon

Heulweg 129 2295 KE KWINTSHEUL www.eekhout.nl	Telefoon (0174) 29 28 63 Telefax (0174) 29 34 74 assurantiekantoor@eekhout.nl	 nbva nederlandse beker vereniging
---	---	---

**VOOR ALLE VERZEKERINGEN EN
FINANCIELE DIENSTVERLENING**

