



## nationale sportweek

**Van vrijdag 18 tot en met zondag 27 september is het de Nationale Sportweek. Sportclubs, scholen, gemeenten en andere aanbieders van sport en bewegen in het hele land organiseren dan sportieve activiteiten. Zo kan iedereen ontdekken hoe leuk, gezond en vooral gezellig het is om te sporten. Uiteraard doen de sportverenigingen in onze gemeente ook mee!**

## Sportverenigingen en Corona

**15 maart 2020 gaat de boeken in als de dag waarop Nederland als gevolg van de coronacrisis in een intelligente lockdown terecht kwam. Deze lockdown had voor alles en iedereen grote consequenties, ook voor sportverenigingen en haar leden. Menno Wiebes, voorzitter DEO volleybal en Mieke van Veen, secretaris Oliveo Handbal vertellen hoe het DEO en Oliveo is vergaan.**

“Eigenlijk lagen donderdag 12 maart alle trainingen en competities in één klap stil. Dankzij de moderne communicatiemiddelen waren we gelukkig goed in staat om onze leden en de ouders van onze jeugdleden snel te informeren”, vertelt Mieke van Veen. “Daarna volgde een hectische tijd, waarin het hard werken is geweest voor alle vrijwilligers. Er zijn protocollen opgesteld, afspraken gemaakt over het gebruik van kleedkamers en douches en diverse maatregelen genomen om ervoor te zorgen dat iedereen veilig kan sporten.” Menno Wiebes herkent het verhaal van Mieke: “Ook wij hebben tal van maatregelen genomen zoals aanpassingen aan de bar, nieuwe spel- en trainingsvormen en het gebruik van de kleedkamers.”

### Financiële gevolgen

De intelligente lockdown had op meerdere vlakken gevolgen voor de verenigingen. Trainingen, wedstrijden en evenementen konden niet doorgaan. “Het maandenlang elkaar niet zien heeft het saamhorigheidsgevoel geen goed gedaan. Leden missen de sport en hun teamgenoten. Helaas heeft een deel van onze leden ook opgezegd”, vertelt Menno. “In totaal heeft 17% zijn lidmaatschap opgezegd. Daarnaast vielen de inkomsten vanuit de bar ook volledig weg. Beide hebben natuurlijk een behoorlijke financiële impact op de vereniging. Gelukkig is de gemeente ons tegemoet gekomen door ons de zaalhuur kwijt te schelden in de maanden dat we deze niet konden gebruiken. Zo is het verlies beperkt gebleven.”



Menno Wiebes



Mieke van Veen

Mieke: “Ook voor ons geldt dat er vanaf maart nagenoeg geen kantine-inkomsten zijn, terwijl de uitgaven doorlopen. De kantine-inkomsten zijn hard nodig om de club draaiend te houden. Extra dingen bekostigen we namelijk uit de kantine-inkomsten en de verhuur van de kantine aan de kinderopvang. Wij mogen ons wel gelukkig prijzen met het feit dat er geen leden zijn die hebben opgezegd vanwege corona. Ons ledenaantal is stabiel. Ook is er financiële hulp gekomen vanuit de gemeente, het rijk en onze hoofdsponsor Klaverblad. Wij zijn ook erg dankbaar dat tot nog toe alle sponsors Oliveo Handbal trouw zijn gebleven.”

### Herstart

Na de lockdown hebben de verenigingen hun activiteiten weer zoveel mogelijk opgestart. Menno: “Iedereen was heel enthousiast om weer te beginnen. Als bestuur hebben we uitgebreid besproken hoe we het zouden aanpakken en we hebben daarbij dankbaar gebruik gemaakt van de adviezen en protocollen vanuit de Nederlandse Volleybal Bond (NeVoBo) en het NOC\*NSF. De trainingen gaan goed, weinig mensen blijven hangen en er is genoeg ruimte in de kleedkamers en douches. Voor het openingstoernooi van het nieuwe seizoen is een alternatief evenement in de buitenlucht gepland zodat we toch binnen de RIVM-richtlijnen iedereen weer bij elkaar kunnen brengen. Voor de wedstrijden die half september weer beginnen hebben we extra maatregelen genomen en na afloop van de eerste wedstrijd volgt een evaluatie om zaken zo nodig te optimaliseren.”

“Voor ons geldt dat het NOC\*NSF en het Nederlands Handbal Verbond (NHV) ontzettend goed hebben meegedacht en regels hebben klaargezet voor de clubs. Dit maakt dat de regels bij alle handbalclubs ongeveer hetzelfde zijn;

er is eenduidigheid. We hebben protocollen opgesteld en er heeft veel overleg plaatsgevonden: binnen in kleine groepen met de deur open, buiten bij mooi weer en natuurlijk veel digitaal. Inmiddels is het handbalkamp in aangepaste vorm doorgegaan. En mede dankzij de leiding - die een topprestatie heeft geleverd - is het kamp prima verlopen. Ook tijdens de veldcompetitie gaat alles goed. Het publiek kan buiten zitten, met voldoende afstand. Het is wel spannend hoe dat straks gaat met het zaalseizoen. Er kan dan slechts beperkt publiek in de kantine en er is minder ruimte op de tribune. Gelukkig worden de protocollen goed nageleefd. Er is begrip. Iedereen snapt de regels die zijn uitgezet.”

### Toekomst

Hoe de verenigingen naar de toekomst kijken? “Het is moeilijk om te zeggen

hoe het in de toekomst met de vereniging zal gaan. Vooral nog begrijpt iedereen de maatregelen en blijft enthousiast. We zullen moeten afwachten wat de toekomst brengt. Ik hoop dat iedereen de maatregelen vol kan blijven houden en dat we het komende seizoen gewoon kunnen uitspelen. Voor de langere termijn hopen we natuurlijk dat we weer terug kunnen naar het ‘oude normaal’. DEO is een gezelligheidsvereniging en de 3e helft is een belangrijk onderdeel van een geslaagde volleybal-avond”, besluit Menno.

Mieke: “Wij hopen dat Oliveo Handbal de bloeiende club blijft, die het nu is. En we hopen dat het ook voor ons G-team weer mogelijk wordt om te trainen. Al met al kijken we positief naar de toekomst, maar we hopen wel dat er geen tweede lockdown komt.”

## Samen sporten? Houd je aan de richtlijnen.



heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen



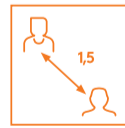
was vaak je handen, juist ook voor en na het bezoek aan de sportaccommodatie



houd vanaf 18 jaar 1,5 meter afstand (uitzondering tijdens het sporten)



geforceerd stemgebruik langs de lijn niet toegestaan



Houd voor en na het sporten en tijdens rustmomenten 1,5 meter afstand



let op, maximum aantal toeschouwers



vermijd drukte



volg altijd aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie



vermijd bij het sporten fysiek contact dat niet noodzakelijk is, zoals het vieren van een overwinningmoment of bij een wissel



gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen

**sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier**

Meer informatie [nocnsf.nl/sportprotocol](https://nocnsf.nl/sportprotocol)

#wewinnenveelmetsport





## nationale sportweek



### Kom handballen bij Oliveo!

**Oliveo Handbal is de bloeiende Pijnackerse handbalvereniging. De club heeft leden van alle leeftijden die recreatief of prestatiegericht handballen. Naast het handbal worden ook vele andere leuke en gezellige activiteiten georganiseerd.**

Handbal is een veelzijdige sport waarbij het gaat om snelheid, techniek en teamwork. Er is een zaal- en een veldcompetitie.



### Voetballen bij OLIVEO

**Tijdens de Nationale Sportweek, maar niet alleen dan, zijn er tal van activiteiten bij Oliveo.**

Op zaterdag 19 september is er om 10:30 uur een presentatie over de jeugdopleiding van OLIVEO. Kom vrijblijvend kennismaken. Of meld je aan voor één van de volgende activiteiten:

- 20 september: Aanvang 11.00 uur, Cees de Vreede Champions League. Voor jongens en meisjes van 4 t/m 7 jaar. Je speelt wedstrijden in officiële wedstrijdtenues, je komt het veld op als een echte voetbalster, je hebt een eerste elftalspeler of misschien zelfs oud-international Edwin Vurens als trainer, en na afloop is er uiteraard een prijsuitreiking en een lekkere traktatie.
- 21 en 23 september: Meetrainen met de JO9 en JO11, voor jongens en meisjes van 8 t/m 11 jaar. Aanvang 17:30 uur
- 23 september: Ukcentraining o.l.v. Frank van der Zwan - Training van een echte profvoetballer voor jongens en meisjes van 4 t/m 7 jaar. Aanvang 15:00 uur
- 25 september: Voetbal-clinic met de hoofdtrainers van Oliveo. o 17:30 - 19:00 uur jongens en meiden van 12 t/m 15 jaar

tie. Jong en oud kan drie keer vrijblijvend meetrainen. Dit kan ook in de Sportweek. Informatie vind je op [www.oliveohandbal.nl](http://www.oliveohandbal.nl). Een proeftraining kun je aanvragen via: [info@oliveo-handbal.nl](mailto:info@oliveo-handbal.nl).

Oliveo Handbal is gehuisvest in mfa Het Nest, Zilverreigerdreef 111 in Keijzershof. Oliveo Handbal geeft leden veel, maar verwacht ook dat iedereen een steentje bijdraagt. In een vereniging doen we het samen!

Het sportcomplex van Oliveo ligt op sportpark De Groene Wijdte, Sportlaan 2 in Pijnacker. Meer informatie over bovenstaande activiteiten of voor het aanmelden voor een activiteit mail naar [secretaris@oliveo.nl](mailto:secretaris@oliveo.nl) of bel met 06-34599533

**Oliveo 7tegen7 begint aan elfde seizoen, en nieuwe leden zijn altijd welkom.**

Zin om een of twee keer per week een uurtje te voetballen. Dan is Oliveo7tegen7 precies wat je zoekt. Elke zondagochtend om tien uur en donderdagavond om negen uur spelen 15 à 20 voetballers een onderling partijje op het kunstgrasveld bij Oliveo. Zij voetballen precies zoals ze 30 à 40 jaar geleden op het schoolplein zijn begonnen. Dus ... tellen het aantal spelers, zetten de doeltjes op de juiste afstand, maken twee partijen van gelijke sterkte en... hoppa, voetballen maar! Zin in? Haal je voetbalschoenen uit de wilgen en kom langs! Meer weten? Bel dan Harry Kerklaan 06-52383923.

### DSVP is meer dan voetbal alleen

**Met meer dan 1.000 leden en donateurs is DSVP een bijzonder leuke sportvereniging waar door jongens/mannen (725) en meisjes/vrouwen (350) wordt gesport. DSVP is een zaterdagvereniging en daardoor is het op de zaterdag een sportieve drukte waar ieder nieuw lid zich snel thuis zal voelen. Normen en waarden staan hoog in het vaandel en het uitgangspunt van DSVP is dat aan ieder niveau maximaal aandacht wordt besteed.**

Naast het voetbal zijn er ook diverse nevenactiviteiten:

- Badminton voor vrouwen op de dinsdagmorgen (eigen sporthal).
- Trimmen voor mannen op zaterdag (buiten) en op donderdagavond binnen (eigen sporthal)
- Activiteiten voor de jeugd zoals: overnachtingen jongste jeugd, familiezwemmen, bingo- en spelletjes avonden, Sinterklaasfeest, en afsluitdagen.

DSVP gaat nu ook Walking Football introduceren. Doelgroep zijn de ouderen die niet meer intensief kunnen of willen sporten maar 'wandellend' toch een balletje willen trappen en de sfeer van samen zijn willen behouden of meemaken. Walking Football zal op de woensdagmiddag plaats gaan vinden.

- Toernooien, zowel binnen als buiten, voor jongens, meisjes en senioren.
- Jeugdkamp voor jongens, kampweekeinden voor meisjes.
- Voor de ouderen regelmatig feestavonden. Nu echter vanwege de Corona even niet.

Als u, uw zoon of dochter kennis wilt maken met DSVP en de leuke sfeer wilt proeven, De sportweek is hier een uitstekende gelegenheid voor. Aanmelding (ook Walking Football) kan via [trainingsgast@dsvp.nl](mailto:trainingsgast@dsvp.nl) om vrijblijvend één of meerdere trainingen mee te maken. Je kunt ook direct via de DSVP site lid van DSVP worden. Ook hier kan een gasttraining worden aangevraagd.

### Kom ook korfballen!

**Houd jij ook van sporten, spelen, kamp, leuke activiteiten en lol maken met vrienden en vriendinnen? Misschien is Avanti wel dé club voor jou!**

- Open training voor Kangoeroes (geboren in 2014/2015) op zaterdag 19 en 26 september om 09.30 uur.
- Open training voor D-jeugd (geboren in 2009/2010) op maandag 21 september om 19.00 uur.

### Badminton bij Badminton Club Pijnacker

**Maak kennis met de mooie badmintonsport tijdens de Nationale Sportweek.**

Tijdens de Nationale Sportweek kunt u de hele week bij de Badminton Club Pijnacker kennis maken met badminton. De BCP is er voor iedereen: van gezellig ontspannen tot sportief fanatiek! U kunt gratis lessen volgen op verschillende dagen. Voor de senioren staan we klaar op maandag in de Viergang vanaf 20:00 uur, op woensdag in sporthal Emerald vanaf 20:00 en op donderdag vanaf 20:30 in het Baken. Voor de jeugd zijn we er op woensdag in Emerald van 18:00-19:00 en van 19:00 tot 20:00 (voor de wat oudere jeugd) en op zaterdag spelen we in de Viergang van 08:30 tot 10:30. Voor meer informatie kijk op [www.bcpijnacker.nl](http://www.bcpijnacker.nl) of mail naar [info@bcpijnacker.nl](mailto:info@bcpijnacker.nl). Tot ziens op één van onze speeldagen.

### Volleyballen in Nootdorp bij DEO Volleybal

**Ben je op zoek naar een gezellige vereniging? Dan is DEO Volleybal zeker wat voor jou! Je kunt bij ons terecht voor Dames, Heren en Jeugd!**

Heb je al wat ervaring met volleybal en wil je het oppakken of wil je gewoon een keertje kijken tijdens de Nationale Sportweek? Dat kan! Wij spelen op diverse niveaus op de maandag in de 's Gravenhout hal en



om 18.00 uur.  
• Open training voor E-jeugd (geboren in 2011/2012) op maandag 21 september om 18.00 uur.  
• Open training voor D-jeugd (geboren in 2009/2010) op maandag 21 september om 19.00 uur.

Locatie: Sportlaan 1, Pijnacker. Graag vooraf even aanmelden bij [kees@avantikorfbal.nl](mailto:kees@avantikorfbal.nl)



### Trainers en trainsters gezocht!

**K&V wil groeien...**

We zouden op deze plek graag proeflessen turnen aanbieden, maar we hebben helaas onvoldoende capaciteit om meer leden op te nemen. K&V is een kleine en gezellige turnvereniging met een groep actieve vrijwilligers. Wil jij ons team van trainsters en trainers komen versterken? Moeilijk is het niet en wij zorgen voor goede ondersteuning! Interesse? Loop dan eens bij een training naar binnen of neem vrijblijvend contact op met het bestuur. Je kunt ons vinden op [www.kenvpijnacker.nl](http://www.kenvpijnacker.nl).

**volleybalvereniging netwerk Pijnacker**

### Kom kennismaken met Volleybalvereniging Netwerk in Pijnacker!

**Op woensdagavond 23 september hebben we een open trainingen in sporthal De Viergang. Dan kun je vrijblijvend kennismaken en meetrainen. Welkom!**

Volleybalvereniging Netwerk staat voor gezelligheid in combinatie met goed volleybal. Iedereen hoort erbij; kinderen vanaf 8 jaar, heren en dames op alle niveaus. We hebben leuke teams en goede trainingen. Volleybal is niet alleen een leuk spel, maar brengt ook ontspanning en houdt je fit. We trainen op de woensdagen. De jongste jeugdleden trainen van 18.00 - 19.30. De oudere jeugd en senioren vanaf 19.00 tot uiterlijk 22.30. De thuiswedstrijden vanaf 13 jaar zijn op vrijdagavond. Kinderen t/m 12 jaar spelen eens per maand een toernooi op zaterdag.

Wil je meetrainen of eerst meer informatie? Neem contact op met Jaap Mensink via tel. 06-13899 995, email [secretaris@vvnwerk.nl](mailto:secretaris@vvnwerk.nl) of kijk op [www.vvnwerk.nl](http://www.vvnwerk.nl).

### Wil jij afvallen? Beter in je vel zitten en/of je conditie verbeteren?



**Wij helpen je graag je doel te bereiken. Fitness, Spinning, Zumba, Yoga, Pilates, Bootcamp, Steps, BBBB, Xcore, etc. Alles kan! Dit is je kans.**

In de week van de Nationale Sportweek mag je gratis een proefles volgen. Meld je van te voren aan zodat er een instructeur voor je klaar staat en/of er plaats is in de les.

### Kom hardlopen bij de Landlopers!



Wil je hardlopen met een gezellige groep? Wil je je looptechniek verbeteren? Kom je in je eentje niet toe aan intervaltraining? Wil je je snelheid opvoeren, maar geen blessures oplopen? Kom dan langs bij de Landlopers Pijnacker! We trainen elke dinsdag en donderdag van 19.30 tot 21.00

### Sportief wandelen Nootdorp

**'Sport doet iets met je'**  
Tijdens de Nationale Sportweek van 18 t/m 27 september 2020 kun je op diverse dagen op verschillende momenten en locaties kennismaken met sportief wandelen in Pijnacker-Nootdorp.

Sportief Wandelen is voor iedereen en betekent stevig doorwandelen in een tempo rond de 5 tot 7 kilometer per uur. Er moet altijd nog adem overblijven om een gesprekje te voeren. De gemiddelde wandelgroep bestaat uit ongeveer 10-15 personen. Het trainen met elkaar is gezellig en is een extra stimulans om je op weg te helpen naar een betere conditie.

De trainingen duren ongeveer 60 minuten en zijn zeer gevarieerd. We wandelen in het groen

Zaterdag	19/9 van 10.00- 11.00 uur, P-plaats Nootdorpse ijsclub Oudeweg 74
maandag	21/9 van 10.30 - 11.30 uur, Soete Suikerbol, Ade 23 te Pijnacker
dinsdag	22/9 van 10.30 - 11.30 uur, Soete Suikerbol, Ade 23 te Pijnacker
woensdag	23/9 van 10.30 - 11.30 uur, Soete Suikerbol, Ade 23 te Pijnacker
donderdag	24/9 van 10.30 - 11.30 uur, Soete Suikerbol, Ade 23 te Pijnacker
woensdag	23/9 van 10.30 - 11.30 uur, P-plaats Nootdorpse ijsclub Oudeweg 74
donderdag	24/9 van 10.30 - 11.30 uur, P-plaats Nootdorpse ijsclub Oudeweg 74
zaterdag	26/9 van 10.30 - 11.30 uur, P-plaats Nootdorpse ijsclub Oudeweg 74
zondag	27/9 van 10.30 - 11.30 uur, P-plaats Nootdorpse ijsclub Oudeweg 74

**Nootdorp:** het Bieslandse Bos, Balijbos, in en rondom de Dobbeplass  
**Pijnacker:** de Soete Suikerbol en Groenzoom  
We beginnen de training met een warming-up om de spieren los te maken, dan een stuk stevig doorwandelen en oefeningen met tempowisselingen en tenslotte even uitlopen en goed rekken.

Zorg voor goed zittende (wandel)schoenen en kleding waarin je je makkelijk kunt bewegen. Verdere informatie vind je op onze website <https://www.stichtingsportiefwandelenootdorp.nl> of telefonisch via nr. 06-13235463 Je kunt deelnemen aan deze activiteit op diverse startlocaties

(Let op: in verband met de coronamaatregelen dien je je vooraf aan te melden via bovenstaande website!)

### Twirlteam Surprise

Twirlen is een muzikale, actieve en uitdagende sport voor iedereen, zowel meisjes als jongens. Samen met je leeftijdsgenoten leef je je uit op allerlei verschillende muziek. Eigenlijk een soort Tik Tok, maar bij twirlen maak je ook nog eens gebruik van een baton (de stok). Met de routines die je aanleert ga je alleen, met een duo-maatje of met je hele team naar een wedstrijd. Twirlen kun je al leren op jonge leeftijd, je bent bij ons welkom vanaf 4 jaar. Maar ook als je al wat ouder bent, ben je van

harte welkom, je bent tenslotte nooit te oud om te leren en te dansen.

We trainen elke vrijdag in de DSVP hal van 18:00 tot 20:00. Wil je een keer komen kijken en meedoen, neem dan contact op via het contactformulier op [www.twirlteam-surprise.nl](http://www.twirlteam-surprise.nl).



### Tijd om de draad weer op te pakken?



**Kom dan een gratis proefles volgen in de Nationale sportweek!**

Zowel binnen als buiten sporten op een verantwoorde manier. Spinning, groepslessen en fitness, alles is mogelijk.

Meld je van te voren aan zodat een van onze instructeurs voor je klaar kan staan en/of er plek is in de les. Indien je tijdens de Nationale sportweek inschrijft betaal je geen € 25,- inschrijfgeld.

**Sportcentrum de Viergang**  
[www.viergang.nl](http://www.viergang.nl) | [info@viergang.nl](mailto:info@viergang.nl)  
015-3615444

### De hele week Kickboksen

Gedurende de Nationale Sportweek zijn de deuren van Lion Gym geopend, om zo kennis te maken met professioneel kickboksen voor volwassenen en kinderen. Voor de kinderen hebben we ook losse programma's om het zelfvertrouwen te vergeten, assertiviteitstrainingen en uiteraard ook de jaarlijkse examens. Zowel voor de volwassenen als de kinderen geldt dat we niets op het hoofd raken. Bij Lion Gym leer je snel en effectief kickboksen voor groot en klein. Kijk voor een proefles op [www.liongym.nl](http://www.liongym.nl)



### Mica Yoga is voor iedereen!



**soepler, lichaam en geest worden krachtiger.**

Tijdens de nationale sportweek hebben wij, in diverse lessen, plekjes beschikbaar om kennis te maken met diverse yoga vormen. Voor de jonge sporters (6 t/m 16 jaar) hebben we lessen kindertieneryoga op de woensdag en vrijdagmiddag. Voor de jongeren (16 t/m 21) jaar op de vrijdagavond. Voor de volwassenen hebben we onder andere de volgende lessen:

- Ontspannende yoga
- Yin yoga
- Yoga nidra
- Integrale hatha yoga
- Meditatieve yoga

- Flow yoga
- Easy yoga (speciaal voor senioren of bij lichamelijke klachten waardoor het langst wordt om op een matje te liggen)

Ben je meer opzoek naar een work-out? Probeer dan de pilates of de krachtyoga.

**Hoe kun je je aanmelden voor een les?**  
Stuur een mailtje naar [info@micayoga.nl](mailto:info@micayoga.nl) met daarin je voor- en achternaam, je telefoonnummer, je geboortedatum, je mailadres en je voorkeur qua les. Wij zullen dan aangeven in welke lessen er plekken beschikbaar zijn en je aanmelden voor de les die jou het beste uitkomt. Wij kijken er naar uit om jou te ontmoeten in onze les!

Wij bevinden ons aan de gildeweg 32a te nootdorp, zie voor meer informatie [www.Micayoga.NL](http://www.Micayoga.NL), of stel je vraag via [info@micayoga.nl](mailto:info@micayoga.nl) of 06-10722639.



**Stoepranden**  
Op zondag 20 september gaan wij weer stoepranden!

Team4Talent organiseert in samenwerking met Jantje Beton een lokale finale voor het NK Stoepranden. Deze lokale finale is voor iedereen van 6 t/m 14 jaar. Het evenement zal plaatsvinden op de Markt in Nootdorp (het plein achter het winkelcentrum de Parade). Naast het stoepranden zullen er ook andere leuke sportieve activiteiten aanwezig zijn. Doe jij dit jaar ook mee? Daag jouw vrienden of vriendinnen uit en win

**Buursportactiviteiten**  
Tijdens de Nationale Sportweek organiseert Team4Talent sportieve activiteiten in de drie kernen: Pijnacker, Nootdorp en Delfgauw. Kom jij gezellig langs om even te sporten? Of om onze nieuwste spellen uit te proberen? De kinderen hoeven zich niet aan te melden voor deze activiteiten en deelname is geheel kosteloos.

### Tafeltennis: de snelste balsport met z'n eigen geluid!

**Wie heeft er nog nooit 'geping-pong'?' Eigenlijk iedereen wel eens. Op school of op de camping. Tafeltennis is een leuke, sociale en vooral gezellige sport. Proberen met een batje het balletje over het netje te slaan en ook nog eens op de tafel te houden. En dat nog eens met de nodige snelheid en effect.**

Dit kun je allemaal leren bij Tafeltennisvereniging Pijnacker. Op maandagavond voor de senioren en op dinsdagavond voor de jeugd. We beschikken over gekwalificeerde train-

ners, dus dat effect komt wel goed. En...we beschikken over een ballenkanon; om mee te oefenen en ervan proberen te winnen!

Kom deze mooie sport eens uitproberen, je bent van harte welkom in De Viergang of Het Baken. Kijk voor meer informatie en aanmelden op [www.ttvnp.nl](http://www.ttvnp.nl).

