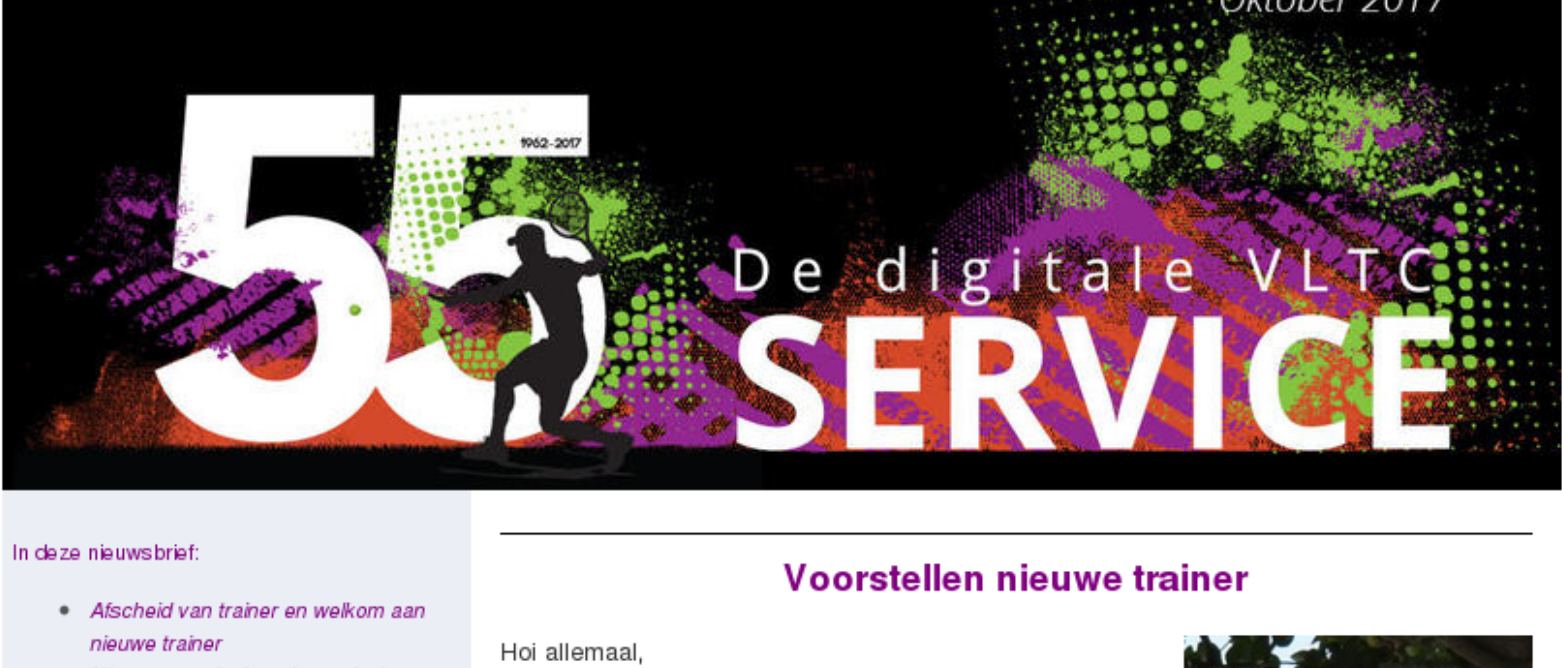




In deze nieuwsbrief:

- Afscheid van trainer en welkom aan nieuwe trainer
- Nieuws van de Jeugdcommissie
- Terugblik op het lustrumweekend door een lid
- Wintercompetitie (intern)
- Sponsornieuws
- Incasso jeugdtaallidmaatschap

Beste VLTC-leden,

De zomer is echt voorbij. Vandaag is zo'n herfstdag met bladeren die door de lucht waaien, af en toe een flinke bui en ook heerlijke zonnige perioden tussendoor. Maar wat was het een mooie zomer! Naast het feit dat we met de diverse activiteiten mooi weer hebben gehad, hebben we ook een aantal hele mooie evenementen achter de rug. In feite begon de zomer met het VLTC Sporthuis Olympia Open Dubbel Toernooi. Met een korte onderbreking om de nodige zonnestralen elders op te pikken, gingen we daarna door met de clubkampioenschappen. En we sloten de zomer af met ons lustrumweekend ter ere van het 55-jarig bestaan van de vereniging. De Stek was omgetoverd tot een zomers paradijs, maar ook de aanwezigheid van iedereen, de leuke activiteiten en de gezelligheid maakten het een echt (zomers) feest. In het clubblad dat over een paar weken verschijnt, blikken we terug op dit mooie weekend. In deze nieuwsbrief vinden jullie al wel een terugblik van een lid, onze ex-secretaris Corry Vervat, op dit weekend.

Wil je zelf ook een keer iets schrijven voor de nieuwsbrief? Dat kan namelijk. Kijk onderaan deze nieuwsbrief hoe je dit moet doen.

Inmiddels is de najaarscompetitie ook alweer volop bezig. We zitten ongeveer op de helft. Vanuit deze plek wens ik alle deelnemers nog veel plezier en succes voor de komende weken.

En tot snel op de baan!

Namens het bestuur,
Myrthe Hinskens

Activiteiten 2017



Klik op de poster voor een grote weergave

Op onze [website](#) is het volledige en actuele overzicht te vinden.

Elke 1e en 3e woensdag van de maand is het vanaf 19.30 uur **toss-avond** bij VLTC.

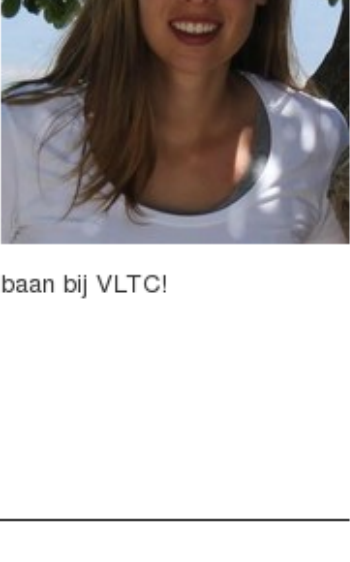
Wijzigingen voorbehouden



Voorstellen nieuwe trainer

Hoi allemaal,

Ik ben **Joyce Mennen**, 26 jaar oud en ik kom uit Geldrop. Op mijn 8^e ben ik begonnen met tennisen bij T.C. de Helze en ik vind het spelletje nog steeds erg leuk!



Sinds 2012 ga ik mee als tennisbegeleider van de zomerkampen van Sportivity Service en vorig jaar heb ik mijn trainerslicentie bij de KNLTB behaald. Naast tennisleraar ben ik ook nog docent Nederlands op een middelbare school.

Ik heb erg veel zin om mijn enthousiasme voor tennis over te brengen en ik hoop jullie allemaal snel te zien op de tennisbaan bij VLTC!

Groetjes, Joyce

Ps. Joyce geeft training op maandag en woensdag

Afscheid van een andere trainer

Op donderdag 5 oktober jl. heeft Frank Bierhuizen zijn laatste training bij VLTC gegeven. Frank gaf training sinds 2012, toen hij de trainingen overnam nadat we een aantal snelle trainerswisselingen hadden. Frank heeft de rust in de trainingen terug gebracht en mede met zijn inzet zijn de trainingen naar het huidige goede niveau gegroeid.

Namens het bestuur en alle (trainings)leden bedanken we Frank voor zijn inzet voor VLTC!



Jeugdnieuws

Veldhovense Jeugd Kampioenschappen (VJK)
Dit jaar wordt het VJK door en bij tennisvereniging De Korrel georganiseerd. De VJK zullen plaatsvinden tijdens de herfstvakantie, van 16 tot en met 20 oktober. Naast de officiële wedstrijden zijn er 2 trainingsochtenden en is er woensdagavond een pubquiz voor de jeugd. Tijdens de finaledag op vrijdag is een frietkar aanwezig. Klik hieronder op de flyer.



!!! SAVE THE DATE !!!

We zijn er vroeg bij, maar reserveer alvast 8 en 9 september 2018 in jullie agenda!

De Jeugdcommissie gaat dan weer op kamp met de VLTC kids! Verder verklappen we niets!

Incasso jeugdtaallidmaatschap

Binnenkort zal onze penningmeester de eerste halfjaarlijkse incasso voor het jeugd taallidmaatschap uitvoeren. Dit geldt voor alle jeugdleiden die zich hebben ingeschreven voor de training. Het bedrag dat al is betaald voor de contributie over 2017 wordt met het incassobedrag - dat ziet op de periode oktober 2017 tot en met maart 2018 - verrekend. Heb je hierover vragen? Stel ze dan per e-mail aan de jeugdcommissie (jc@vltcveldhoven.nl).



LUSTRUMWEEKEND 8-10 SEPTEMBER

De letters VLTC staan voor Veldhovense Lawn Tennis Club. Na het lustrumweekend zo'n 4 weken geleden ben ik van mening dat het staat voor Verschrikkelijk Leuke Tennis Company!

Ik ben 11 jaar lid van VLTC. Vanaf het begin heb ik me thuis gevoeld bij deze vereniging. Het eerste lustrum dat ik mee maakte, was 5 jaar geleden. Het hele weekend was het toen een groot feest (ondanks dat Nederland op zaterdagavond met 0-1 van Denemarken verloor) en de lustrumcommissie had het goed voor elkaar. Toen dacht ik 'Het zal moeilijk worden voor de commissie, die het volgende lustrum mag organiseren, om dit te evenaren'.

Dit jaar is het zover: VLTC 55 jaar. Het programma van het lustrumweekend werd ruim tevoren bekend gemaakt (met een duidelijke uitleg wat alles in hield), zodat je genoeg tijd had om in te schrijven voor de zeer diverse activiteiten. Uiteindelijk ingeschreven voor de pubquiz (samen met mijn competitie team) en het tennistoernooi op zondag

Zondag om 11.00 uur waren we weer bij VLTC voor het tennistoernooi. Frans Bergmans had de organisatie hiervan op zich genomen. Zoals we van Frans gewend zijn, deed hij dit weer heel goed. Zowel de senioren als de jeugd hebben aan dit toernooi deelgenomen. Het hele weekend waren de weergoden iedereen goed gezind en ook op zondag scheen de zon volop. De sfeer was geweldig en iedereen genoot ervan!

Ik heb niet aan alle activiteiten deelgenomen, maar over de organisatie van de pubquiz en het toernooi heb ik niets dan lof! Over de zaterdag kan ik dus niet oordelen, maar ik hoorde enthousiaste verhalen van andere leden. Het hele weekend heb ik dan ook alleen maar positieve geluiden gehoord.

Heel veel bewondering voor de lustrumcommissie, die het geweldig heeft gedaan. Zij hebben ongetwijfeld heel veel tijd besteed aan de voorbereidingen en hebben er voor gezorgd dat het lustrumweekend in één woord 'FANASTISCH' was.

Ik wil Roland Mol, Anne Schmeink, Mitchell Cattenstart, Wendy Kuijper, Esther Verhagen, Myrthe Hinskens, Joris Mol, Tamara Spruyt, Ron Willems, Nadia Dahmani, Frans Bergmans en Toon van de Loo bedanken voor de geweldige organisatie van het lustrumweekend!

Corry Vervat

Interne Wintercompetitie 2017/2018 - deel I

De Interne Wintercompetitie is op 3 oktober in volle hevigheid losgebarsten. Met een record aantal deelnemers van ruim 120 betekent dit dat alle dinsdagavonden (GD), woensdagavonden (HD) en donderdagavonden (DD) er zowel om 19:30 als om 20:45 vier banen zijn volgepland.

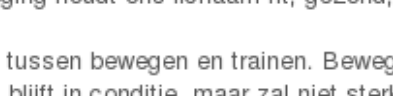
De HD kent twee poules van 9 koppels; de DD en GD hebben elk 3 poules van minimaal 8 koppels. Helaas hebben we niet alle restricties kunnen honoreren; in voorkomende gevallen zul je dus een wedstrijd zelf moeten verplaatsen. Het beloven mooie wedstrijden te worden en als het weer meezit, zal niets dit meer in de weg staan.

Na deel 1 gaat in januari 2018 deel 2 van start met een indeling die is gebaseerd op de resultaten van deel 1. Aan deel 2 kunnen ook mensen meedoen die niet hebben meegedaan aan deel 1. Let op: voor deel 2 moet iedereen (dus ook de deelnemers aan deel 1) opnieuw inschrijven. Je hoort tijdig vanaf wanneer dat mogelijk is.

We wensen iedereen veel speelplezier toe
Jan en Frans

Meer informatie en de wedstrijdindeling staat onder [deze link](#) op [toernooi.nl](#).

SlimBezig!
Het verschil tussen bewegen en trainen



Als lid van VLTC ben je ongetwijfeld regelmatig op een van de prachtige banen te vinden. De één wekelijks, de ander wat minder frequent. Laten we vooropstellen dat iedere vorm van beweging goed is. Beweging houdt ons lichaam fit, gezond, soepel en krachtig.

Er is echter wel een verschil tussen bewegen en trainen. Bewegen is datgene doen wat ons lichaam al kan. Ons lichaam blijft in conditie, maar zal niet sterker of fitter worden.

Trainen is het uitdagen van je lichaam om zodoende spierkracht en conditie te verbeteren. Je daagt het lichaam namelijk uit om steeds een stapje extra te zetten. Train je je spieren intensief, dan zal het lichaam enige tijd nodig hebben om te herstellen. Dat herstel kost energie en dus doet het lichaam iets moois, het *compenseert* niet alleen de tijdelijk verloren kracht, het *supercompenseert* het zelfs. Spieren zijn dan 3 - 5 dagen na de inspanning iets sterker dan voorheen om in het vervolg een dergelijke inspanning beter te kunnen verteren. Juist als je dan weer gaat trainen, ben je tot meer in staat en zo werk je stap voor stap aan sterkere spieren en een beter uithoudingsvermogen.

Bij SlimBezig adviseren we je dan ook om 2 maal per week je spieren en conditie te trainen op onze unieke Mion Cirkel. Deze eenvoudige en effectieve training kost je slechts 35 minuten.

SlimBezig staat voor: persoonlijke begeleiding, kleinschaligheid, gratis koffie en thee, individuele douchecabines, iedere 20 trainingen een nieuwe trainingsprikkel, InBody lichaamsanalyse, voedingsadvies op maat, bewegelijkheidstraining en functionele oefeningen ter aanvulling van de fitnesscirkel.

We zijn trotse sponsor van VLTC, we zijn te vinden op [www.slimbezigveldhoven.nl](#) en uiteraard is een proeftraining altijd gratis en vrijblijvend.

Misschien tot binnenkort bij SlimBezig, hoe dan ook tot ziens bij VLTC.

Martijn van der Pijl

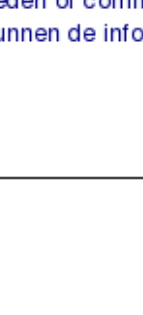
De IVA is ontwikkeld als een instructie om jullie op de hoogte te brengen van de Drank- en Horecawet en verantwoord alcoholgebruik in sportkantines.



De eis van de overheid is dat de bardiensten worden ingedeeld met minimaal 1 persoon die deze instructie heeft gevolgd.

Hiervoor doen we een beroep op jullie! Heb je het IVA-instructie certificaat nog niet? Volg de instructie dan via [www.nocnsf.nl/iva](#). Het behaalde certificaat kun je downloaden als je de instructie met succes hebt gevolgd.

Blijf het proberen tot je het certificaat hebt behaald en stuur het naar: pc@vltcveldhoven.nl



Inleveren kopij voor de digitale nieuwsbrief?

Inleveren uiterlijk op donderdag 2 november!

E-mailadres: digitalenieuwsbrief@vltcveldhoven.nl

Bericht op website?

Leden of commissies die een bericht op de website willen plaatsen, kunnen de info hiervoor aanleveren via webteam@vltcveldhoven.nl

