



EEN JAAR VERDER

12 maanden geleden werd de eerste lockdown aangekondigd. Een onbekend gevaar stond op de rand van de mat. Zonder een buiging te maken greep hij ons vast en probeerde ons uit balans te brengen. Een woest gevecht waar er aan de kant van de judoka's punten verloren gingen. In juni had dit gevaar ons in de houdgreep, na 10 seconden maakt de judoka een succesvolle bevrijding. Helaas een wazari (half punt) voor dit gevaar. Gelukkig is met een wazari het gevecht nog niet ten einde en bleven wij doorgaan. Tot aan december waren wij aan de winnende hand. We probeerden worp na worp en het gevaar deinsde steeds verder naar achteren. Eind december besliste de scheidsrechter dat we weer in lockdown moeste. Tot aan nu liggen we in de houdgreep. De eerste 3 seconden (maanden) zitten er op. Wij laten ons niet vastpinnen en gaan per 1 april succesvol uit die houdgreep komen. Het wordt weer tijd om terug te vechten.

Naast covid-19 hebben wij de laatste maanden meer tegenstanders gekregen. Bewegingsarmoede onder de mensen groeit enorm. Het inkomen van veel gezinnen daalt. Veel mensen die al gewonnen hebben van Covid-19 moeten een lange tijd herstellen. De problemen van nu stapelen zich op.

Per 1 april gaat JINDO weer starten met het lesprogramma. Bijna alle lessen zullen weer van start gaan. Dit onder de strenge regels van de scheidsrechter (regering). Ik wil jullie allemaal (leden en ouders/verzorgers) oproepen om weer terug te vechten. Samen fit worden en je gezond voelen. Doen jullie mee?!

Thijs Holtermann

JINDO PAASONTBIJT

Deel dit bericht onder de familie! Zou je ons een uurtje willen helpen met bezorgen? Laat het ons dan weten. Dankjewel.

JINDO
viert Pasen

JINDO PAASONTBIJT
In samenwerking met Ten Veen, de *Echte* bakker

Na het succes van de JINDO oliebolactie komt JINDO nu met een heerlijk paasontbijt!

Heb jij zin in een lekker ontbijt met Pasen?
En wil je daarbij Stichting JINDO steunen?
Bestel dan de paasontbijtbox!

De opbrengst wordt rechtstreekt geïnvesteerd in de judoschool
Online bestellen via www.jindodoetinchem.nl
JINDO bezorgd in Doetinchem en omgeving

Voor maar €10,- In de paasontbijtbox zitten:
4 tarwe bollen
4 paashaantjes
4 croissantjes
1 kleine paasstol

Bestellen mogelijk tot en met 1 april via www.jindodoetinchem.nl.

Op zaterdag 3 april, komt JINDO uw bestelling bezorgen in de avond.
(tijd komt t.z.t)
Indien er niemand open doet, hangen wij de bestelling aan de deurklink.

vrolijk pasen!

Moerbeibloesem 38
7006 MN Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl

CONTRIBUTIE

Afgelopen drie maanden hebben wij door het gereduceerde aanbod de contributie verlaagd naar €10,- per maand. Bedankt aan alle leden die de judoschool extra gesteund hebben en aangegeven hebben de normale contributie af te laten schrijven. Per 1 april starten wij het lesprogramma voor alle doelgroepen weer op. Eind april zal hierom ook de normale contributie weer worden afgeschreven.



KANJERS VOOR KANJERS HELP STICHTING JINDO

JINDO heeft 100 m² puzzelmat besteld. Met deze mat kunnen wij eindelijk buiten judo beoefenen. Bij mooi weer zal deze dan ook buiten gebruikt worden. Stichting Kanjers voor Kanjers wil dat iedereen weer kan bewegen. Zij steunen de judoschool en hebben de volledige judomat bekostigd. Dankjewel!!

Wat een kanjers zijn Kanjers voor Kanjers.



AANHANGER

Stichting JINDO heeft een aanhanger aangeschaft. Dit gaat er voor zorgen dat wij binnenkort ook buiten judo kunnen beoefenen op judomatten. Er is al een fantastisch design gemaakt voor de bestickering. Wat vinden jullie ervan?

Door leveringsproblemen van de as duurt het allemaal wat langer. Laten we hopen dat het een beetje opschiet.

RASHGUARD

Buiten trainen is het ding van het moment. Hierom heeft JINDO haar kledingpakket uitgebreid met gave rashguards.

Witte, zwarte, lange of korte mouwen. Alles is mogelijk.

Ze kruipen niet omhoog vanwege een grippy die onderaan het shirt is bevestigd. Kortom ze zitten heerlijk.

Ook ideaal voor onder het judopak voor de dames (en heren).

Voor € 40,- besteld JINDO jouw rashguard.



JUDO INSTRUCTIE BANNER

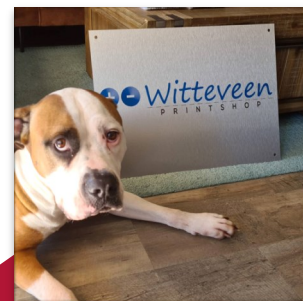
Na een ontwikkeling van 8 maanden is hij eindelijk af.

De nieuwe judo instructie banner! De nieuwe banner komt ook weer in de dojo te hangen. Judo Bond Nederland vind hem zo gaaf, dat ze er zelfs een landelijke win actie aan gaan hangen. Super vet dus!

NIEUWE SPONSOREN HELPEN JINDO

Printshop Witteveen is toegevoegd aan het rijtje van bordspansoren van JINDO. Samen met Inteqnion en van Weeghel Doppenberg Kamps helpen zij Stichting JINDO de judoschool verder te ontwikkelen.

Sponsors en anonieme sponsors bedankt voor jullie steun. Dankzij jullie kunnen wij gave projecten blijven ontwikkelen.



Judo voor iedereen



Moerbeibloesem 38
7006 MN Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl
www.jindodoetinchem.nl



WORKSHOP GEZONDE LEEFSTIJL VOOR SPORTERS. THEMA VOEDING!

Voeding en beweging gaan hand in hand als je gezond fit wilt worden. Nu heeft JINDO Pronami Skills uitgenodigd om een workshop gezonde leefstijl voor sporters te komen verzorgen. Advies over voeding is een must voor elke (top)sporter. Als talent of (top)sporter ben jij altijd bezig om te kijken waar nog eventuele winst te behalen valt. Met name op het gebied van voeding zijn er veel vragen en onduidelijkheden wat nu wel of niet goed voor je is. Binnie is voedingsconsulente en aangesloten bij BGN (Beroepsvereniging voor Voedingsconsulenten Nederland), daarmee hebben zij de deskundigheid in huis om een weloverwogen voedingsadvies te geven. Wij nodigen de wedstrijdjudoka's, oudere judoka's vanaf 12 jaar en ouders van judoka's uit om deel te nemen aan deze workshop.

Tom en Binnie Willemsen begeleiden o.a. topjudoka's Guusje Steenhuis en Tessie Savelkous.

Wanneer:

17 april 2021

Tijd:

14:00-15:30 uur – Wedstrijdjudoka's met ouders

15:30-17:00 uur – Judo/jiu-jitsu ka vanaf 12 jaar, ouders van de sporter

Locatie:

Nog te bepalen (Doetinchem)

Kosten:

€10,- per JINDO gezin (Wedstrijdselectie JINDO gratis)

€20,- per gezin externe inschrijving

Hoe inschrijven:

Mail naar info@jindodoetinchem.nl of app naar 06-26854252. Reserveer op tijd om je plaats te bemachtigen.

Er zijn maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.



JINDO

Judo voor iedereen



Moerbeibloesem 38
7006 MN Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl
www.jindodoetinchem.nl

**LESROOSTER APRIL**

In april gaan wij weer starten met ons lesprogramma. Zolang er nog geen judomat is trainen wij buiten in het park naast de gymzaal. Zorg voor een sportieve lange broek, sportschoenen en shirt met lange mouwen. Verzamelen en ophalen voor de gymzaal. Let op, er is geen toilet aanwezig!
De algemene COVID-19 regels blijven van kracht.

Senioren vanaf 27 jaar werken in groepen van 4 met een eigen programma. De groepen vanaf 12 jaar en ouder trainen op minimaal 1.5 meter afstand.

Maandag: 5, 12, 19, 26 april (ook 2^e paasdag)
18:00-19:00 uur wedstrijd judo 6+ jaar

Dinsdag: 6, 13, 20, 27 april (ook koningsdag)
16:45-17:30 uur 2 t/m 5 jaar
17:30-18:30 uur 6 t/m 8 jaar
18:30-19:30 uur 9 t/m 11 jaar
19:30-20:30 uur 12 t/m 17 jaar en 18+ jaar

Donderdag: 1, 8, 15, 22, 29 april
19:00-20:00 uur – Conditietraining 11+ jaar

Vrijdag: 2, 9, 16, 23, 30 april (ook goede vrijdag)
16:45-17:30 uur 2 t/m 5 jaar
17:30-18:30 uur 6 t/m 8 jaar
18:30-19:30 uur 9 t/m 11 jaar
19:30-20:30 uur 12 t/m 17 jaar en 18+ jaar

Zaterdag: 3, 10, 17, 24 april
09:00-10:00 uur – Voel je fit vanaf 11 jaar
10:00-10:45 uur – Aangepast (super) judo
10:45-11:45 uur – Familie training (ouder en kind in een eigen vak)

VOEL JE FIT

Zaterdag 09:00-10:00 uur

Sinds februari traint een grote groep ouders en judoka's in het park bij de dojo om fit te worden. Dit onder leiding van James en Thijs. Wil jij je ook weer fit gaan voelen en de juiste begeleiding krijgen? Voor een kleine bijdrage van € 10,- per maand (voor niet leden) zorgen wij ervoor dat jij weer lekker in je vel komt te zitten. Krijg meer energie, voel je sterker en weg met al die druk van het dagelijkse leven. Heeft dit jou interesse gewekt? Neem dan contact met ons op voor meer informatie.

**FAMILIE TRAINING**

Zaterdag 10:45-11:45 uur

De familie trainingen op zaterdag blijven een groot succes. Vele judoka met de ouders hebben de laatste maand hard getraind. Er is zelfs dieper op de stof in gegaan. Totdat wij weer naar binnen mogen blijven wij deze familie training organiseren. Let op, de tijd is aangepast ten opzichte van voorgaande weken.



Judo voor iedereen



Moerbeibloesem 38
7006 MN Doetinchem
06-26854252
info@jindodoetinchem.nl
www.jindodoetinchem.nl