



DE PAALPIEPER

Seizoen
2016-2017
nummer 9



P.3

Mink van der Weerden
geeft Heren 1 sleeptips



P.3

Dames 1 zesde na
winst op Helmond



P.5

Dames 2 verslaat 020



P.6

'Kerstdineren' bij Leo

LEONIDAS



INHOUD

- Mink van der Weerden geeft Heren 1 sleeptips
- Dames 1 zesde na winst op Helmond
- Heren 1 sponsordiner
- Dames 2 verslaat 020
- Kom naar de spelregelavond op dinsdag 29 november
- 'Kerstdineren' bij Leo
- Tijdelijke actie van Heren 1

COLOFON

Jaargang 83 | Nummer 9

Redactie

Ron Rosenbrand

Twitter: @paalpieper

Email: paalpieper@leonidas.nl

Fotografie

Tom Boer

Jan Lelieveldt

Ron Rosenbrand

R.H.V. Leonidas Archief

Vormgeving

Machiel van Tok

Studio Tok

P.2

Partner van de Toekomst bij RHV Leonidas.



ABN AMRO investeert samen met Leonidas in hockeypotentiaal.

Leonidas helpt samen met ABN AMRO ambitieuze hockeyspelers bij hun ontwikkeling richting de top. Door het organiseren van clinics, testcenters en andere activiteiten helpen we talent zich verder te ontwikkelen. We kunnen niet wachten wat de toekomst ons brengt.

Lees meer op abnamro.com/partnervandetoekomst

Mink van der Weerden geeft Heren 1 sleeptips



Op woensdag 16 november gaf de KNHB Academie samen met international Mink van der Weerden en expert Gerold Hoeben een bijscholing voor trainers, coaches en slepers om de sleepcorner te perfectioneren. Na het theoriedeel gaf Mink een demonstratietraining. Ook Heren 1 profiteerde van zijn tips.

Dames 1 zesde na winst op Helmond

Met een enorme kanonskogel sloeg Vivian Kowalski Dames 1 naar de overwinning. De 0-1 betekent dat Dames 1 de eerste seizoenshelft afsluit op de zesde plek.



Heren 1 sponsordiner

Ook dit jaar verzorgt uw Heren 1 weer het befaamde sponsordiner. Een gevuld avondprogramma met een heerlijk diner, gezelligheid en verschillende activiteiten. Zet 13 januari 2017 vast in uw agenda, want dit spektakel mag u niet missen!



P.4

Personal Training

Voor kracht, conditie, explosiviteit, herstel, kickboksen, boksen en zelfverdediging

Volwassenen vanaf 10 sessies

€55 p/u

Kids tot 14 jaar vanaf 10 sessies

€30 p/u

Groepen Team Fit of Company Fit

€75 p/u

Groepslessen vanaf week 44

Maandag

10:30 - 11:30 Ladies fit
17:30 - 18:30 Kids 7-14 kickboksen
19:00 - 20:30 Kickboksen volwassenen
20:30 - 21:30 Combi boksen

Dinsdag

10:30 - 11:30 Kickboks combi zaktraining
18:30 - 19:30 Cross circuittraining: Total Body Workout
19:30 - 20:30 HIT boks en zaktraining

Woensdag

15:30 - 16:30 Kids 7-14 kickboksen
19:00 - 20:30 Kickboksen volwassenen
20:30 - 21:30 Cross circuittraining: Total Body Workout

Donderdag

18:30 - 19:30 Combi boksen
19:30 - 20:30 Bokszaktraining
19:30 - 20:30 HIT boks en zaktraining

Vrijdag

11:00 - 12:00 Kickboks combi zaktraining
19:00 - 20:00 Fightclass

Zaterdag

09:00 - 10:00 Cross circuittraining: Total Body Workout



250m² Sportfaciliteiten

Toepad 95, Rotterdam

(tegenover de Van Ghentkazerne, boven het clubgebouw van hockeyclub Leonidas)



Dames 2 verslaat 020



Afgelopen zondag ontving ons Dames 2 het team van Amsterdam Dames 4. Tussen de windvlagen door wist Dames 2 regelmatig het doel van 020 te vinden wat resulteerde in een klinkende 4-2 overwinning.



LEONIDAS



Kom naar de spelregelavond op dinsdag 29 november

Op dinsdagavond 29 november om 20:00 organiseert Leonidas in het clubhuis een spelregelavond ter voorbereiding op het aankomend zaalseizoen.

Het eerste gedeelte van de avond zal ingaan op de basisregels van het zaalhockey. Tijdens het tweede deel van de avond zullen de 'meer' complexe spelsituaties aan bod komen.

Mede door het gebruik van videobeelden zal de avond een interactief karakter hebben. Alexander Hubert zal het inhoudelijke deel van de avond zal verzorgen.

Aanwezigheid staat open voor alle leden, ouders/verzorgers en overige belangstellenden die namens Leonidas wedstrijden zullen fluiten tijdens het zaalseizoen.

Aanmelden kan via scheidsrechter@leonidas.nl.



'Kerstdineren' bij Leo

Wil je gezellig met je team het jaar afsluiten (of inluiden)?! Kom lekker 'kerstdineren' bij Leo!
Kosten €24,95, inclusief twee flessen bubbels!

Leo's kerstmenu

Voorgerechten

Carpaccio met rucola, pijnboompitjes, truffelmayonaise, Grana Padano & uitgebakken spekjes;

of

Huisgemaakte tomaten-crème-soep.

Hoofdgerechten

Kippenpoot met worteltjes, cherrytomaatjes, aardappelgratin & cranberrysaus;

of

Zalm met worteltjes, cherrytomaatjes, rosevalaardappeltjes & dille-roomsaus

Nagerecht

Huisgemaakte witte & bruine chocolademousse met rood fruit

€24,95

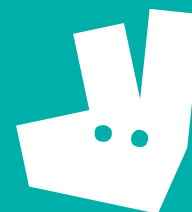
Inclusief twee flessen bubbels per team!

Graag vooraf reserveren via horeca@leonidas.nl

Reserveer nu via horeca@leonidas.nl!!!



LEKKER ETEN, GOED BEZORGD



deliveroo

Gratis bezorging op je eerste bestelling met code: **LOVELEONIDAS**.
Geldig tot 01/12/2016

Bestel het lekkerste eten van jouw favoriete restaurant uit de buurt op [deliveroo.nl](https://www.deliveroo.nl)



P.6

Tijdelijke actie van Heren 1 sponsor Deliveroo, de sponsor van Heren 1, heeft een speciale actie voor alle Leoniden: de eerste bestelling van een maaltijd via Deliveroo wordt gratis bezorgd. Vul hiervoor de code: **LOVELEONIDAS** in. Deze actie is geldig tot 1 december 2016.