



Nieuwsbrief Swift Beachvolleybal Augustus 2024 nummer 6

Bijna vol! Zaterdag nog enkele plaatsen

Met nog twee weken te gaan, hebben we het maximale aantal inschrijvingen bijna bereikt! Alleen op zaterdag 31 augustus zijn nog enkele plaatsen open. [Inschrijvingen](#) die binnen komen nadat we zijn volgeboekt, worden op de reservelijst geplaatst. Tot ziens op het Swift beachtoernooi!

Vergeet niet te betalen

Heb je je al ingeschreven, maar ben je mogelijk vergeten te betalen? Zorg ervoor dat je dit op tijd doet om te voorkomen dat je niet ingedeeld wordt. Heb je vragen over de betaling, neem dan contact op met de administratie via info@swiftbeachvolleybal.nl

Ideeën of suggesties?

Stuur een [e-mail](#) aan het bestuur.

Sponsors



Inschrijven

Warming-up

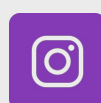
Bereid je goed voor! Tijdens het toernooi van 2023 zijn er bij de EHBO-post in totaal 12 icepacks gebruikt voor enkelblessures. Of dit nu veel of weinig is, de organisatie benadrukt dat een warming-up voor aanvang van de wedstrijd essentieel is. Bijvoorbeeld door een circulatie warming-up te doen, waarbij je losjes inloopt en verschillende bewegingsvormen voor armen, benen en romp uitvoert.



Facebook



Website



Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@swiftbeachvolleybal.nl toe aan uw adresboek.

