



## Personeelssport

### City Pier City Loop

Zondag 13 maart heeft de CPC Loop plaatsgevonden. De collega's hebben wekenlang getraind in het Haagsche bos om de City Pier City Loop succesvol af te ronden. De collega's zijn gestart met een variatie van 5, 10 en 21 kilometer afstanden. De CPC lopers van Mondriaan hebben als een echt team gelopen in de hardloopshirts van Mondriaan. Zij hebben het uiterste uit zichzelf gehaald en met volle inspanning de City Pier City Loop 2011 gelopen.



### De Royal Ten

Nadat wij de CPC Loop hebben gehad, gaan wij ons voorbereiden op de Sdu Royal Ten. De Sdu Royal Ten is een prestatieve en recreatieve hardloopwedstrijd, van vijf of tien kilometer, die één keer per jaar wordt georganiseerd rond het Paleis Huis Ten Bosch te Den Haag.

Wil jij ook deelnemen aan de Sdu Royal Ten op zondag 22 mei?

Schrijf je dan nu in door een mail te sturen naar [mo-vit@rocmondriaan.nl](mailto:mo-vit@rocmondriaan.nl)

Er is ook de mogelijkheid om trainingen te volgen voor beginnende en gevorderde hardlopers.

Voor meer uitdagingen neem je contact op met Mo'Vit.

Stuur een mail naar [mo-vit@rocmondriaan.nl](mailto:mo-vit@rocmondriaan.nl)

### Dru Yoga

Op dinsdag 22 maart zijn 16 collega's gestart met de workshop Dru Yoga.

Dru Yoga is het maken van zachte, vloeiende bewegingen en een gecontroleerde ademhaling, waardoor het niet alleen een sierlijke, maar ook een krachtige manier is om stress te verminderen.

De workshopgever is Francine Diephout en deze workshop, met als deelnemers alleen maar dames, vindt plaats in Sportcity, waar een gezellige ontspannen sfeer heerst.



## Topsport

### Interview met topsporter Claudia van der Helm

Mo'Vit heeft een interview gehouden met Claudia van der Helm (18 jaar) over haar leven als topsporter.

#### - Sinds wanneer beoefen je jouw sport en wat vind je het leukste aan deze sport?

"Ik doe aan stijldansen vanaf mijn zesde en ik ben nu achttien. Je hebt twee stijlen: latin en ballroom. Eerst deed ik beide, maar wegens tijdgebrek doe ik nu alleen nog latin. Ik vind het erg leuk dat ik lekker aan het sporten ben op heerlijke muziek. Ook is het gezellig, want je komt in contact met mensen, bijvoorbeeld door wedstrijden."

#### - Hoe is school en sporten te combineren? Heb je daarnaast nog tijd voor andere dingen? (Zo ja, wat houdt je verder bezig?)

"School en topsport is wel te combineren, maar wel moeilijk. Ik train 4 of 5 avonden en gemiddeld 2,5 uur per keer. Ik ga doordeweeks naar school, train 's avonds en ik werk op zaterdag. Op zondag heb ik regelmatig wedstrijden, dus er blijft weinig tijd over voor andere zaken, zoals gezelligheid met mijn vriend, vrienden, vriendinnen of familie of leuke dingen met hen te ondernemen."

#### - Welke resultaten heb je al behaald? Wat zou je nog willen bereiken?

"Ik ben in 2006 Nederlands Jeugdkampioen geworden en mocht toen ook mee doen aan het WK in Slovenië. Na dat jaar mochten we helaas geen jeugd meer dansen, want mijn danspartner werd daarvoor te oud. Ook zijn we derde geworden vorig jaar bij het NK 10-dansen en daardoor hebben we leuke uitnodigingswedstrijden mogen doen in het buitenland. Dit jaar ben ik op het NK Latin eerste geworden in de runners-up finale en we mogen meedoen aan het EK in Frankrijk. Nederlands kampioen wil ik sowieso heel graag worden en ook internationaal wil ik leuk scoren."



## Studentensport

### Brasserskade beweegt meer...

Op de Brasserskade bevinden zich de opleidingen Sport en Bewegen en Veiligheid die veel bewegen binnen de opleiding, gericht op het werkveld. Maar ook de opleiding Welzijn op de Brasserskade is gestart met een beweegprogramma. De studenten maken kennis met vele spelen die zij toe kunnen passen bij de doelgroep - kinderen van 4 - 12 jaar - waar zij mee gaan werken. Ook leren de studenten de basisbeginselen van het lesgeven en hoe ze deze spelen moeten begeleiden. Na de verhuizing naar de nieuwe locatie op de Brasserskade zullen volgend jaar ook de opleiding Helpende Zorg en Welzijn gaan bewegen in de omgeving. Voor hen zal een gepast beweegprogramma gemaakt worden dat aansluit bij hun opleiding.

### Toekomst voor Mo'Vit

Momenteel is Mo'Vit actief binnen verschillende opleidingen op acht locaties van ROC Mondriaan. Er zijn maar liefst 30 klassen dit jaar gestart met bewegen via Mo'Vit. Al deze opleidingen zullen volgend jaar meer bewegen met de eerstejaars. Meerdere opleidingen hebben interesse getoond om ook te starten met bewegen binnen de opleiding. Een aantal onderwijsteams gebruikt het beweegprogramma om de opleiding leuker te maken en andere teams gebruiken het om Kerntaak 7 'vitaliteit' af te sluiten. Daarnaast wordt het beweegprogramma ook gekoppeld aan beroeps- en kerncompetenties.

Wilt u er ook voor zorgen dat 'bewegen' binnen een opleiding wordt geïntegreerd?

Neem dan contact op met Mo'Vit en wij zorgen voor het opzetten van een gepast beweegprogramma.

## NK MBO

### NK MBO Schaatsen

Helemaal in Groningen vond het NK MBO Schaatsen dit jaar plaats. Een groepje studenten van locatie Delft is op donderdag 18 maart vertrokken naar het noorden van Nederland. De dag erna zijn zij vroeg gestart op een hoog niveau. Het deelnemersveld was niet groot, maar wel erg sterk. We mogen vanuit Mondriaan dan ook zeker trots zijn op de resultaten die door de studenten zijn behaald.

Frank Hermans behaalde zilver op de 500 meter en goud op de 1500 meter!

Bij de dames was Patricia v.d. Kooij goed voor een bronzen medaille op de 1000 meter! Klasse gereden!



### Vorrondes NK MBO Zaalvoetbal

Met een damesteam en een herenteam is ROC Mondriaan op woensdag 23 maart vertrokken naar Amsterdam. Daar vonden de voorrondes voor het NK MBO Zaalvoetbal plaats. Het damesteam (van de locatie Naaldwijk) had veel support meegebracht. Samen met de heren (van een andere locatie) reisden zij naar Amsterdam met de Kwibus. Onze Mondriaanteams gingen vol goede moed het toernooi tegemoet. Helaas was de tegenstand van dusdanig hoog niveau dat Mondriaan hier niet aan kon tippen. Het was bij dit NK goed om te zien dat er studenten deelnamen vanuit verschillende opleidingen, dus een NK vanuit Mondriaan breed.

De behaalde resultaten waren mager, maar de inzet en teamspirit waren op deze dag op topniveau

## Contact

### Mo'Vit

ROC Mondriaan

Leegwaterplein 72


2521 DB, Den Haag

088-6661047

[mo-vit@rocmondriaan.nl](mailto:mo-vit@rocmondriaan.nl)

[www.mo-vit.nl](http://www.mo-vit.nl)



FOLLOW ME ON 

Kom vandaag nog in beweging... Mo'Vit!