

**"Een gezellige sportschool waar op recreatief en wedstrijdniveau kan worden getraind."**

*Sportschool Tim Kool is in februari 2007 begonnen met lesgeven in Taekwon-Do aan de Nassaulaan in Delft.*

*Inmiddels geven we les op drie locaties (Delft, Schiedam en Pijnacker) en in maar liefst vijf verschillende sporten. De sporten die we aanbieden zijn Taekwon-Do, TKD Kubz, MorningFit, TOUGH workout en kickboksen.*

*Sportschool Tim Kool is al jaren een groot succes. Mede door jullie, de leden/ouders/verzorgers, maar ook de vrijwilligers die vele uren investeren, staat Sportschool Tim Kool bekend als een gezellige sportschool waar op zowel recreatief als op wedstrijdniveau kan worden getraind.*

*Voor vragen of suggesties kunt u altijd contact opnemen met [info@sportschool-timkool.nl](mailto:info@sportschool-timkool.nl).*

*Sabum Tim Kool*



## SPORTSCHOOL OP TOERNOOIEN

Het tweede kwartaal van 2019 stond in het teken van allerlei toernooien. Niet alleen kwamen de leden van Sportschool Tim Kool uit op de Holland Cup, zij deden ook mee aan andere nationale en internationale toernooien. Op de website staan uitgebreide verslagen, hier nogmaals de ervaringen in het kort.

weer wat moois neergezet, en genoten van de samenwerking, de inzet en het enthousiasme.

### Holland Cup 2019

Wij willen iedereen bedanken die heeft geholpen met de Holland Cup 2019! Een heel speciaal jaar, waarin wij voor de 10e keer de Holland Cup organiseerde. We hebben met zijn allen

Met 500 deelnemers, 1000 entries & 15 landen aanwezig kunnen wij zeggen dat het weer een geslaagd weekend was. Met trots kunnen wij zeggen dat wij op dit internationale toernooi 6x GOUD, 8x ZILVER en 3x BRONS hebben gewonnen met elkaar. Super gedaan allemaal! Wij kijken nu al uit naar volgend jaar! Er staan alweer veel nieuwe & leuke ideeën op het programma! Alle foto's van het toernooi zijn te vinden op de Facebookpagina van Marco, Marissa, Rob & Ronald.



### Wereldkampioenschappen 2019

Cody, Daphne, Rens, Sam, Lisa, Daisy en Bo hebben deelgenomen aan het grootste toernooi binnen onze organisatie, de wereldkampioenschappen Taekwon-Do in Inzell, Duitsland! **Sabum Tim** ging mee als bondstrainer van het Nederlands team en **sabum Rory** was weer uitgekozen om Nederland te vertegenwoordigen als scheidsrechter. Ons team wist daar 1 gouden en 3 bronzen medailles weg te slepen. Bronzen medailles werden gewonnen door **Cody** en het junioren damesteam (**Lisa & Sam**). Lisa wist een gouden medaille in het onderdeel individueel sparring te behalen. Sabum Rory kreeg tevens een erkenning uitgereikt voor zijn excellente bijdrage aan internationale toernooien als scheidsrechter. Het team is zich alweer aan het voorbereiden op het EK, wat zal plaatsvinden in Sarajevo in het najaar.



### European Cup 2019

Afgelopen weekend gingen **Sabum Rory, Cody** en **Bo** naar de European Cup 2019. De European Cup werd gehouden in het Olympisch centrum in Sochi, Rusland. Dat was een enorm gave locatie en wat een avontuur was dat. Lees op de website meer over de bijzondere en sportieve dagen van sportschool Tim Kool op de European Cup in Sochi. Van een bijzondere reis, naar een supermooie locatie, goed weer, mooie resultaten, tot aan verloren bagage. We kijken terug op een gezellig weekend en willen iedereen bedanken voor de geweldige tijd die wij hebben gehad in Rusland.



SPORTSCHOOL

# TIM KOOL

TAEKWON-DO • LIFE SKILLS 3-6 JAAR • CIRCUIT TRAINING HIT • KICKBOXEN

## NIEUWSBRIEF

APRIL / MEI / JUNI 2019

## GEZOND LEVEN EN TOUGH WORKOUT

Pim is één van onze fanatieke TOUGH workout leden die altijd 3x per week 100% geeft in de lessen. Een jaar geleden stapte hij onze sportschool binnen met een duidelijk doel "fit worden". Hij ging hij het avontuur aan samen met onze TOUGH workout leraren. Het begin was zwaar maar Pim was gefocust en bleef doorzetten. Na enkele weken waren de eerste resultaten al zichtbaar. Niet alleen in de omvang maar ook meer energie in het dagelijks leven, intensiteit in de trainingen enz. Pim heeft zijn leven omgegooid naar een gezonde levensstijl. Niet "extreem" afvallen maar een gezonde levensstijl die op lange termijn werkt. Dit deed hij natuurlijk niet alleen maar zijn gehele gezin en vrienden steunde hem hierin.



Pim kijkt terug op 1 jaar sporten bij Sportschool Tim Kool: na 1 jaar is Pim 15kg afgevallen en 14cm in omtrek kwijt. Wij als leraren zijn natuurlijk ontzettend trots op hem. Natuurlijk is dit niet het einde van het avontuur maar is er een nieuw doel gezet. Wij zijn blij dat onze TOUGH workout lessen mensen helpen bij het realiseren van (specifieke) doelen zowel mentaal, fysiek als emotioneel en dat mensen met plezier naar onze lessen komen. Ons doel is dan in ieder geval geslaagd!

Je weet dat een vaste fitnessroutine een essentieel onderdeel is van een gezonde levensstijl: het is de sleutel tot een fit lichaam en een goed uithoudingsvermogen. Maar wist je ook dat intensief bewegen je mentale prestaties en algehele welzijn verbetert? Dat zit niet alleen 'tussen je oren'. Dit is waarom workouts je ook mentaal en emotioneel in topvorm houden.

### Flevo Cup 2019

Een van de leukere toernooien voor beginnende en ervaren deelnemers: de Flevo cup in Harderwijk. Het belooft weer een gezellige dag te worden. Een mooie ervaring is iedereen weer rijker. Weer een gezellige en leerzame dag voor iedereen! Volgende keer zijn we er weer bij! Scheidsrechter **Simon**, fotograaf **Marco**, coaches **Sabum Tim** en **Cody** bedankt voor jullie inzet.



### Yokoso Dutch Open

**Tim, Mitchell** en **Cody** waren aanwezig op de Yokoso Dutch Open 2019 te Amsterdam. Dit is een groot internationaal WAKO toernooi met internationale deelnemers. Cody kwam beide dagen in actie onder begeleiding van onze coaches **Tim** en **Mitchell**.

## KUBZ PROGRAMMA GROEIT DOOR

Na het opstarten van een nieuw KUBZ uur in Pijnacker, is dit programma een nog groter succes. Afgelopen maanden trok dit nieuwe uur veel nieuwe leden, EN slaagden veel KUBZ voor hun examen.

### KUBZ in Pijnacker groot succes

Door de groei en succes van de KUBZ groep op de woensdagavond in Pijnacker zijn wij in het nieuwe jaar begonnen met een nieuwe groep op zaterdagochtend. Wat een groot succes is dat geworden!



De les stroomt vol met enthousiaste kinderen van 3-6 jaar. Meester **Mitchell** zegt het volgende: "Super om te zien hoeveel plezier deze kids hebben tijdens de les en hoe zij zich op verscheidene vlakken ontwikkelen." Go Kubz!

### KUBZ examens

Op het examen voor de KUBZ lieten de kinderen aan alle familieleden zien wat zij deze periode hebben geoefend in de lessen. Dit keer gingen de KUBZ op voor witte t/m zwarte slip. Dat was ontzettend gaaf om te zien! Iedereen heeft aan Cody, Bo, Pascal en Jorja laten zien wat zij allemaal in huis hadden. Alle KUBZ zijn geslaagd voor hun nieuwe slip en badges!



BAR | RESTAURANT | PARTYCENTRUM



assurantiëkantoor  
de raad & van saane



Metsel &  
onderhoudsbedrijf  
Voor al uw bouwwerkzaamheden

BHVNederland

Campanile  
HOTEL | RESTAURANT

WestCord  
HOTEL DELFT  
DELFT



sion  
The next step in orchids





## WIE IS WIE?

(directeur)

## TIM KOOL

Tim is de oprichter en eigenaar van de sportschool.

Tim kan benaderd worden voor alle zaken niet toebedeeld aan andere personen zoals hieronder omschreven. Tim is te bereiken via het e-mailadres: [tim.kool@sportschool-timkool.nl](mailto:tim.kool@sportschool-timkool.nl) of op telefoonnummer 06-38427609.

(mede-oprichter)

## CORINE KOOL

Corine is al vanaf het begin af aan betrokken bij Sportschool Tim Kool, en was ze nauw betrokken bij het oprichten van de sportschool. In haar rol als hoofdleraar beslist zij mee in alle sportschool zaken. Mocht je haar willen bereiken dan kan dat via het e-mailadres: [corine.kool@sportschool-timkool.nl](mailto:corine.kool@sportschool-timkool.nl).

(vertrouwenspersoon)

## SONJA MEIJLER

Sonja Meijler is verbonden aan Sportschool Tim Kool als vertrouwenspersoon. Mocht je een probleem hebben en het gevoel hebben dat je het niet met de leraren kan bespreken, dan kun je terecht bij Sonja. Haar e-mailadres is: [sonjameijler@gmail.com](mailto:sonjameijler@gmail.com).

(technisch directeur)

## RORY DE VRIES

Rory is aanspreekpunt op het technische gebied van Taekwon-Do. Hij draagt de verantwoordelijkheid over de danexamens en syllabussen, en heeft een coördinerende functie voor het competition team en het functioneren van onze scheidsrechters ([rory.de.vries@sportschool-timkool.nl](mailto:rory.de.vries@sportschool-timkool.nl)).

(manager)

## BO ROOK

Bo Rook is de manager van Sportschool Tim Kool en houdt zich met name als 'front-office' bezig met alle sportschool gerelateerde zaken. Bo is te bereiken op: [bo.rook@sportschool-timkool.nl](mailto:bo.rook@sportschool-timkool.nl). Verder gaat Bo over de ledenadministratie ([ledenadministratie@sportschool-timkool.nl](mailto:ledenadministratie@sportschool-timkool.nl)) en regelt ze alle I.T.F. Nederland zaken.

## NIEUWE DANHOUDERS

Na een lange periode van voorbereidingen, hard trainen en eigenlijk elke dag bezig zijn met de sport was het dan zover. Albert, Stefan en Jorja mochten op examen voor hun zwarte band onder leiding van Sabum Tim en Sabum Rory, die het examen afnamen.



Met trots kunnen wij mededelen dat Albert, Stefan en Jorja zijn geslaagd voor hun 1e dan examen. Wij zijn natuurlijk ontzettend trots en willen iedereen nogmaals van harte feliciteren met deze mooie mijlpaal. Nu gaat het avontuur natuurlijk pas echt beginnen. Naast het feliciteren van de deelnemers willen wij ook de Papa's, mama's, broertjes, (assistent) leraren en teamgenoten bedanken want ook dankzij jullie is deze mijlpaal behaald. Dankjewel voor jullie inzet! Een leuk filmpje van het dan examen is te vinden op onze Facebookpagina!

## ONLINE CLUBSHOP

Op zoek naar een leuk cadeautje of zin om even te shoppen? Kijk dan hier: <https://sportschool-timkool.onlineclubshop.nl/home>. Onlineclubshop.nl is het concept waarbij je alle beschikbare merchandise kunt bedrukken en kunt bestellen in de kleuren en met het logo van onze club! De nieuwste en leukste accessoires kunnen jullie hier bestellen.

Denk aan smartphone-covers, shirts, hoodies, lunchboxen, blikken, mokken, bidons, mutsen, kamerdeurstickers en nog veel meer. Doe jij mee met deze trend van 2019? Heel veel shop plezier bij onze online clubshop!

Vragen? Stuur ons een e-mail via: [info@sportschool-timkool.nl](mailto:info@sportschool-timkool.nl)

## ALGEMENE VOORWAARDEN

Zo nu en dan moeten onze algemene voorwaarden worden aangepast naar de ervaringen die wij opdoen. Het gaat met name om het kledingreglement. We zien steeds vaker dat leden sportspullen buiten de sportschool webshop om kopen. Dat is uiteraard geen probleem, maar vaak worden de verkeerde sportspullen gekocht. Ondanks dit erg vervelend is, willen wij wel graag dat al onze leden gekleed zijn via de regels van de sportschool/sportbonden. Dit i.v.m. de uniformiteit van de sportschool, maar ook voor de veiligheid van onze leden. Het advies is: koop de spullen bij ons in de webshop of laat je eerst goed informeren.

Tevens zien wij steeds meer dat het erg lang duurt dat leden hun eigen materialen aanschaffen. Wij zijn normaal erg flexibel hiermee, maar we moeten ook hier een lijn trekken. Dit is voor de leden fijner en ook vaak beter voor de algemene hygiëne. De aangepaste algemene voorwaarden kunt u hier vinden: <https://www.sportschool-timkool.nl/over-ons/#Tarieven>. Mochten er nog vragen zijn, dan kunt u altijd e-mail naar: [info@sportschool-timkool.nl](mailto:info@sportschool-timkool.nl).

## VERBOUWING SSTK DELFT

Inmiddels zitten we alweer 6,5 jaar in onze vaste locatie in Delft. In de tussentijd hebben we al veel in de sportschool aangepast om deze beter en efficiënter te maken. Nu is het wel tijd voor een algehele verbouwing. Denk hierbij aan witten, verven en aanpassing van kasten. Vele handen maken licht werk en daarom vragen we ook of jullie willen komen helpen op **zaterdag 10 augustus om 11:30** en **zondag 11 augustus om 11:00**. We hopen dat we met genoeg hulp in 1 weekend alles kunnen doen.

Wil je de sportschool helpen, stuur dan even een e-mail naar [info@sportschool-timkool.nl](mailto:info@sportschool-timkool.nl) met welke dag(en) je wilt helpen. Dit i.v.m. de hoeveelheid spullen die aangeschaft moeten worden. Uiteraard zorgt Tim voor (lekkere) consumpties en een lekker koud biertje (voor de meerderjarigen. Voor minderjarigen wat anders) aan het einde van de dag. ALVAST HEEL ERG BEDANKT!!!

## SABUM RORY OP IUC

Afgelopen weekend was Sabum **Rory** in Cardiff voor de International Umpire Course (Internationale Scheidsrechter Cursus), ook wel bekend als de IUC. Deze cursus is verplicht voor internationale scheidsrechters om te mogen optreden als scheidsrechter op het EK en WK, en er waren ongeveer 60 scheidsrechters aanwezig. Voor het aanstaande WK waren maar liefst 140 scheidsrechters uit de hele wereld aangemeld, waaruit de wereldorganisatie ITF er 80 heeft geselecteerd. Onze Sabum Rory is 1 van de geselecteerden uit Nederland, samen met Sahyun James Tjin-a-Ton. Bijzonder om te zien hoe hij zijn werk combineert met Taekwon-Do een voorbeeld voor velen!



## Leerling aan het woord - Trudy Vos "Morningfit ... Kom gezellig langs!"

*"Ik ben Trudy Vos en ik doe mee aan de morningfit lessen 2x per week op onze locatie in Delft. Ik doe dit al vanaf 2013 en ik wist niet dat ik zoooo sportief was."*

*"Hiervoor had ik namelijk nog nooit gesport. Iedereen denkt aan 'ouderen gym' maar dat is het zeker niet. De lessen zijn best pittig en het hele lichaam wordt er getraind. Tim en Bo zijn zo geweldig, lief en streng voor ons."*

*"Na afloop kletsen we altijd even bij onder het genot van een kopje koffie. Dus als er nog dames en heren mee willen sporten...Kom gezellig langs!"*

Trudy Vos



## STRANDTRAINING

De eerste strandtraining in Hoek van Holland met de bikkels van Sportschool Tim Kool onder leiding van **Marissa** en **Bo** was een feit. Alle sporten mochten meedoen.

Ondanks wat regendruppels kwamen 20 enthousiaste leden naar Hoek van Holland. Door het weer moesten we wat creatief te werk gaan maar dat mocht de pret niet drukken! Verschillende hardloophvormen, teamwork & doorzettingsvermogen stonden op het programma. Er is door iedereen hard gewerkt & dat werd beloond door een mooi zonnetje aan het einde van de les!

Aan het einde van de training nog even gezellig een terrasje gepakt en met elkaar bijgekleet. Hopelijk volgende keer vollop zon voor al het waterpret!