

Volleybalvereniging **HouStand**

WE STELLEN ONS GRAAG EVEN VOOR!

HOU STAND is een gezellige volleybalvereniging in Rotterdam-West. De vereniging heeft ongeveer 180 leden. We hebben dames- en herenteams die meedoen aan de NeVoBo-regiocompetitie. Daarnaast hebben we een recreantenafdeling met verschillende teams en er is een jeugdafdeling (9-18 jaar) bestaande uit een CMV-team en een jongensteams.

REGIOCOMPETITIE

HOU STAND doet met heren- en damesteams mee aan de Nevobo-competitie, regio zuid-west. Er zijn dames- en herenteams in de 1e, 2e en 3e klasse. De **trainingen** en de tijden zijn voor het seizoen 2009-2010 als volgt:

- dinsdag 19:30 - 21:00: dames 2, dames 3
- dinsdag 20:30 - 22:30: heren 1
- dinsdag 21:00 - 22:30: heren 2, heren 3
- woensdag 21:00 - 23:00: dames 1, heren 4



RECREANTEN



Bij de recreanten ligt de nadruk vooral op het spelplezier en gezelligheid. Een deel van de recreanten neemt wel deel aan een recreantencompetitie, die ongeveer eens in de twee weken op een door-de-weekse avond plaatsvindt. De recreanten spelen gemengd (dames en heren), met uitzondering van het heren-toppoule-team. De **trainingen** en de tijden zijn voor het seizoen 2009-2010 als volgt:

- dinsdag, 21:00 - 22:30, recreanten toppoule heren
- donderdag, 19:30 - 21:00, recreanten toppoule mix
- donderdag, 21:00 - 22:30, recreanten mix 1 t/m 5

JEUGD

De jeugdafdeling bestaat uit een jongens-B-team en twee cmv-teams, waarvan één team meedoet aan de competitie. De cmv-teams maken onderdeel uit van schoolsport in Schiedam en trainen in de school op woensdagmiddag. De **trainingen** en de tijden zijn voor het seizoen 2009-2010 als volgt:

- dinsdag, 19:00 - 20:30, jongens B
- woensdag, 12:45-14:45 CMV 1
- woensdag, 12:45-14:45 CMV 2



LID WORDEN?

Je kunt twee keer gratis meetrainen. Zo kan je zien of de vereniging je bevalt. Als je besluit lid te worden van HOU STAND, kun je gebruik maken van het inschrijvingsformulier van de site en dit ingevuld, met een pasfoto, aan de train(st)er geven of opsturen naar het secretariaat. Na inschrijving krijg je een rekening voor de contributie. Indien je gaat deelnemen aan de competitie dan hoor je je definitieve teamindeling zo spoedig mogelijk.

De **contributie** voor 2009-2010 is als volgt:

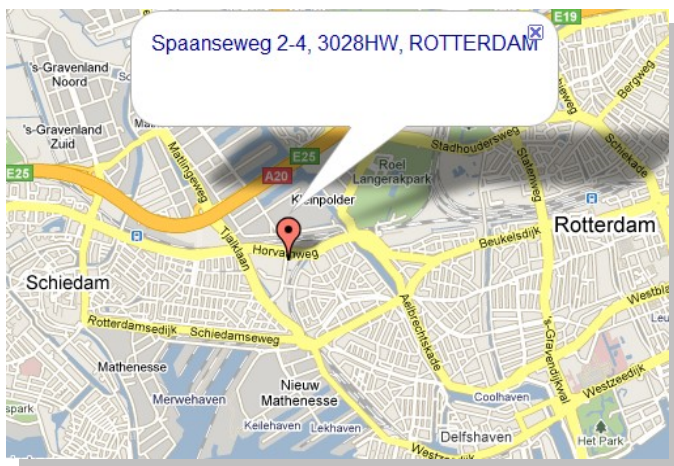
- regiocompetitie: € 200
- recreanten: € 150
- recreanten toppoule-heren: € 200
- jeugd: € 160

Lidmaatschap geldt voor een heel seizoen. Als je later in een seizoen lid wordt dan wordt een reductieregel toegepast. Leden dienen via de vereniging eenmalig een tenue aan te schaffen (prijs € 55).



SPORTHAL

Hou Stand traint en speelt in sporthal West (behalve CMV-trainingen) in Rotterdam West.



Adres

Sporthal West
Spaanseweg 2-4
3028 HW Rotterdam

Routebeschrijving met openbaar

vervoer: bus 38 (Rotterdam Crooswijk <-> Rotterdam Centraal Station <-> Schiedam Station) halte Spaanseweg, de bus stopt op 100 m van de sporthal.

Routebeschrijving met auto:

A20, afslag 12 Rotterdam West, richting Delfshaven (Tjalklaan), na ca 1 km bij verkeerslichten linksaf (Spaanseweg),

weg volgen, na ca 700 mtr is rechts de sporthal. Veel parkeermogelijkheden.

Meer info?

Op onze website www.houstand.nl vind je alle informatie over de vereniging.