

HOERA!

Sportpraktijk Brielle bestaat twee jaar. De tijd is erg snel gegaan en er is veel gebeurd. Zo begonnen we met twee dagen in de week lesgeven en inmiddels zijn het vijf dagen in de week dat jullie hier kunnen sporten. Ook zijn er een aantal sporters die de 100^{ste} les gevolgd hebben en er komt weer een FIT & FUN dag aan. Hierover allemaal meer in deze tweede nieuwsbrief. Maar we beginnen met de...

Nieuwe praktijkruimte:

Zoals velen van jullie al gezien hebben, zijn we druk bezig met een nieuw gedeelte bij de praktijk te betrekken. Met hulp van een aantal van jullie zijn we behoorlijk opgeschoten, waarvoor onze dank! We hopen eind februari de nieuwe (relax)ruimte te gaan gebruiken.

FIT & FUN dag zaterdag 12 februari:

Vorig jaar was het een groot succes en daarom hebben Susan en Aryanna besloten om een tweede FIT & FUN dag te organiseren. De aanvang is om 10:15 en we starten om 10:30. Om 12:30 wordt het evenement afgesloten met koffie en gebak. Het evenement is voor iedereen toegankelijk, alle spelletjes worden op ieders kunnen aangepast. Anders dan in het aanplak biljet vermeld staat, zal de locatie in Oostvoorne zijn bij Paviljoen De Kogeloven. De kosten voor het evenement zijn €7,50 p.p. Lijkt het je leuk om aan dit evenement deel te nemen, geef jezelf en eventuele introducés dan op voor **7 februari** as.

Sporttesten:

In samenwerking met **fysiotherapeut Jeroen Ulfman**, is Erik bezig met het opzetten van een sporttest voor wielrenners en hardlopers. Middels de VIAD-test wordt op de fiets of loopband bepaald bij welke hartslag het omslagpunt ligt (dat is het punt waar het lichaam de verzuring in gaat).

Prijslijst:

In de afgelopen twee jaar hebben we de prijzen van onze diensten gelijk gehouden. Middels deze nieuwsbrief laten we jullie weten dat per 1 februari de prijzen verhoogd worden. Zo gaat de "10-strippenkaart sport" van € 75,- naar € 76,-. De rest van de prijzen kunnen jullie vinden op de nieuwe prijslijst die in de serre, boven het bureautje, hangt. Ook staat hij op de website.

Fanatieke ouderen:

Wat we toch wel graag in deze nieuwsbrief willen vermelden is het feit dat zoveel ouderen zich bij ons aanmelden. We zijn begonnen met één medische les op dinsdag en inmiddels zijn dat er nu vier per week. Het is voor ons erg leuk om te zien met hoeveel plezier en inzet jullie de lessen volgen, ook al hebben sommigen van jullie de leeftijd van 80 jaar al lang gehaald. Voor ons is geen beperking te groot om deze lessen te kunnen geven. Het is voor ons juist erg leuk om voor een ieder de les zo aan te passen dat je met een fit en positief gevoel weer naar huis gaat. We hopen dat we het komende jaar weer veel nieuwe ouderen mogen verwelkomen.

Sportpraktijk Brielle zoekt...

Voor het uittesten van onze nieuwe 16-weekse cursus, "Gezond leven, eten & bewegen", zijn wij (Carla en Aryanna) op zoek naar een vijftal mensen die ons hiermee willen helpen. Je sport twee keer per week, waarvan één keer per week op een zelf te bepalen moment en één keer op zaterdag van 8:00 – 9:00 (binnen of buiten), na deze les op zaterdag komen we nog even bij elkaar voor een educatief moment en het doornemen van de afgelopen week en de komende week. In deze cursus maken we gebruik van **MyCalorieCoach** en een korte periode van vier weken met Diplan. Normaal zijn de kosten van deze cursus € 495,-. Van jullie vragen we nu alleen de kosten voor het sporten (middels de strippenkaart). Wil je ons helpen, meld je dan aan voor **12 februari**.

De cursus start op 19 februari.

Wist je dat:

- Er al vier sporters zijn die de 100^{ste} les gedaan hebben. Zij zijn in het zonnetje gezet met een bos bloemen en een oorkonde.
- We het graag willen weten als je ziek bent geweest of antibiotica gebruikt, zodat we dan rekening kunnen houden met de intensiteit van de les. Dit geldt natuurlijk ook voor pijn in gewrichten of banden. Daarop worden de oefeningen dan aangepast.

