

Bedankt!

Allereerst willen we jullie bedanken voor jullie steun en betrokkenheid de afgelopen periode, in welke vorm dan ook. Het doet ons enorm goed te weten dat jullie ook tijdens deze lockdown achter ons zijn blijven staan.

Voor wat betreft de 'strip'donaties, deze stoppen wij per 9 februari. Mocht je willen blijven doneren na deze datum, geef het dan apart aan om eventuele vergissingen te voorkomen.

Fit en Fun kalender

Op 1 januari van dit jaar zijn we van start gegaan met een digitale Fit en Fun kalender. Dankzij jullie was dit zo'n groot succes dat we een tweede kalender hebben gemaakt.

We hebben veel plezier gehad tijdens het opnemen van de filmpjes. Jullie enthousiasme werkt voor ons dan ook erg motiverend en we kijken er met een positief gevoel op terug.

Jullie feedback is meer dan welkom voor wat betreft de kalender, daar kunnen wij ook weer van leren voor een eventuele volgende keer.

Online les met Zoom

De Fit en Fun kalender eindigt per 9 februari. Voor ons een goed moment om wat nieuws te introduceren!

We zijn de afgelopen tijd druk geweest om het online lesgeven, met behulp van het programma Zoom, onder de knie te krijgen. Het vergde wel even wat tijd, geduld en opstartproblemen.

Maar....een aantal sporters hebben inmiddels een eerste kennismaking met Zoom gehad! Ook hier zijn de geluiden positief. Het blijkt fijn te zijn elkaar weer even te kunnen zien en een stok achter de deur te hebben.

Daarom hebben we een aantal online lessen ingepland waaraan jullie zouden kunnen deelnemen. De online les duurt 30-45 minuten. Deelname aan een les bedraagt 1 strip.

Online lesoverzicht:

Maandag	9.30-10.30 (Carla) 10.30-11.30 (Margien) 13.30-14.30 (Susan)
Dinsdag	9.30-10.30 (Susan) 10.30-11.30 (Margien) 19.00-20.00 (Susan) 20.00-21.00 (Erik/Susan)
Woensdag	19.00-20.00 (Carla)
Donderdag	9.30-10.30 (Susan) 19.00-20.00 (Susan) 20.00-21.00 (Erik/Susan)
Vrijdag	10.30-11.30 (Margien) 15.00-16.00 (Susan)

Mocht je willen deelnemen aan een online les geef je dan bij voorkeur op via de mail (of via telefoonnummer 06-13157168 (Sportpraktijk Brielle). Het is belangrijk als je Zoom alvast installeert op de computer/laptop/tablet. Voorafgaand aan de betreffende les ontvang je dan een uitnodiging voor de online les, via de Sportpraktijk. Verdere instructies zijn bijgevoegd in de mail.

Hou er rekening mee dat we nu aangepaste lestijden hebben en dat er nu meerdere mensen per lesuur terecht kunnen. Je kunt je nu dus ook aanmelden bij andere uren. Afhankelijk van het aantal deelnemers zullen er nieuwe lesuren bijkomen. Kijk voor het actuele online lesuren overzicht op de website. Mocht je een 'strip'donatie doen, dan vervalt deze uiteraard als je deelneemt aan een online-les.

Ook voor ons is het werken met Zoom nog redelijk nieuw en vraagt een andere manier van lesgeven. Ook hier is jullie feedback welkom!

Elastieken

Om wat meer variatie te brengen in de online lessen, is het mogelijk om via ons een elastiek aan te schaffen. Trainen met een elastiek is vaak heel simpel: eenvoudige oefeningen die iedereen kan. En door elastieken te gebruiken van verschillende dikte en breedte, kan je de weerstand makkelijk opvoeren. Voor één strip heb je een elastiek, welke ook nog eens bij je thuis wordt bezorgd! Geef bij voorkeur aan via de mail als je zo'n elastiek wilt aanschaffen.

Verhoging strippenkaart

Per 1 februari is het bedrag van de strippenkaart verhoogd. De strippenkaart bedraagt nu € 85,-.