

Wij blijven open!

De zomervakantie komt er aan! En...

Tijdens de hele zomervakantie blijven wij geopend!

Wij gaan wel genieten van onze zomervakantie, maar dat doen we verspreid over de maanden juli en augustus. Hierdoor kan het voorkomen dat we u zullen benaderen met de vraag om een ander lesuur te komen sporten of dat we lessen zullen samenvoegen.

Pilates:

Na de zomervakantie zal Suzanne Leentvaar ons team komen versterken op het gebied van pilates.

Tezijnertijd zal zij zelfstandig lessen gaan starten.

Meer informatie hierover volgt nog.

Voor wat betreft de zomervakantie zullen er een aantal lessen pilates komen te vervallen, over een periode van 3 weken. Het aangepaste rooster kunt u vinden op de website.

Fit & Fun dag

Na het succes van vorig jaar hebben besloten weer een Fit en Fun dag te plannen. Op 19 september zal de 4^e editie plaatsvinden. Voor ieder wat wils, jong en oud, ervaren of onervaren, iedereen is welkom! Er is plek voor maximaal 50 deelnemers. Dit keer zullen we op het grasveld voor de sportpraktijk een aantal activiteiten doen, verspreid over de ochtend. We zullen deze ochtend gezamenlijk afsluiten met een lunch. We hopen natuurlijk op een hoop aanmeldingen! U kunt zich inschrijven voor 1 september.

In de hal van de sportpraktijk vindt u een intekenlijst. Tevens vragen wij om een bijdrage van €7,50, welke u kunt geven tijdens de inschrijving.

Marathon en Zomertour

Het is alweer even geleden, maar op 12 april hebben wij de marathon van Rotterdam gelopen.

De marathon werd volop gesponsord door jullie! De sporters!

Jullie hebben massaal gedoneerd, er werd maar liefst €1584,- opgehaald. Dit bedrag is ten goede gekomen aan de Zomertour, welke georganiseerd werd door "Welzijn Ouderen Brielle".

Op 10 juni mochten wij gezamenlijk het startschot geven. Het is mooi om te zien hoe deze ouderen intens kunnen genieten en een mooie dag kunnen meemaken zonder zorgen.

Afmelding telefonisch en per email

Als u zich wilt afmelden voor een les, kan dat telefonisch of per email. Telefonisch is dat óók mogelijk als u een boodschap insprekt. In principe bellen of mailen wij u niet terug. U kunt er vanuit gaan dat de boodschap is overgekomen. Mocht u terug gebeld willen worden of bent u er niet zeker van dat uw mail is aangekomen, geef dit dan even aan.

Nu kan het zijn dat er door drukte weleens een email over het hoofd wordt gezien waarop wij hadden moeten reageren. In dit geval is het handig om ons even te bellen. Bedankt voor uw begrip.

Wist je dat ...?

We weten allemaal dat bewegen gezond is, en ons uithoudingsvermogen verbeterd als we meer bewegen

Het hart is een spier. Door aërobe* training wordt die spier sterker gemaakt, waardoor je hart efficiënter gaat pompen door meer bloed per slag te verplaatsen.

Doordat het getrainde hart zoveel efficiënter werkt, wordt er meer zuurstof naar de spieren van je lichaam gebracht.

Tijdens trainen/bewegen kunnen we ook bewust kiezen om onze andere spieren te versterken, bijvoorbeeld de bovenbeenspier. Door deze eerst uit te putten gaat de spier zich tijdens rust herstellen. De spier zorgt er voor dat hij zich sterker probeert te maken. Hierdoor ligt er meer energie in opgeslagen zodat hij bij de volgende actie niet zo snel is uitgeput.

*Aerobe training herkennen we als je op je hartslagkaart in de zones van 70% tot 85% van je maximale hartslag traint.

