

Fit en Fun dag

Op 3 september wordt weer een Fit en Fun dag georganiseerd. De ochtend zal in het teken staan van verschillende activiteiten, waar een ieder aan kan deelnemen, zowel jong als 'oud'.

Deze ochtend zal worden afgesloten met een gezamenlijke lunch.

We hopen natuurlijk op een hoop aanmeldingen! In de hal van de sportpraktijk vindt u een intekenlijst. Het is mogelijk een introduce mee te nemen, mits dit het maximaal aantal deelnemers niet overschrijdt. Tevens vragen wij om een bijdrage van €7,50, welke u kunt geven op de dag zelf.

Cursus AED en reanimatie

2x per jaar worden wij bijgeschoold in het werken met de AED en reanimatie.

Dit jaar willen we u als sporter ook de gelegenheid geven deze cursus te volgen. De cursus wordt verzorgd door Nel de Koning en zal worden gehouden op 12 september om 19.00 op de Sportpraktijk. Deze cursus zit echter al vol. Wegens veel animo kan er gekeken worden naar meerdere data. De kosten zullen 35 euro bedragen, inclusief certificaat. Gaat u op herhaling dan zijn de kosten 30 euro. Opgeven kan bij een van de medewerkers.

Cursus 'Zeker bewegen'

In de afgelopen periode zijn er 2 cursussen 'Zeker bewegen' geweest.

Bij voldoende animo zal er wederom een cursus starten, welke wordt gegeven op de sportpraktijk. De cursus zal verzorgd worden door Astrid Severens en Pia de Kramer.

In 6 lessen wordt er ingegaan op het verbeteren van de coördinatie, het evenwicht, reactievermogen en de eigen balans. Bij het 'veilig vallen' leren we wat we moeten doen om de kans op blessures zo klein mogelijk te maken. Er wordt gewerkt van laag naar hoog en van eenvoudige naar steeds complexere (val-)situaties. Uiteraard wordt er gewerkt op eigen niveau, rekening houdend met eventuele beperkingen van de deelnemers.

Wat zijn de kosten?

€ 50,- voor 6 lessen. Mocht u interesse hebben, geef u zelf dan op bij een van de medewerkers.

Zomervakantie

De zomervakantie is van start gegaan.

Een aantal van jullie zal hiervan gaan genieten, en zo ook wij!

Tijdens de hele zomervakantie blijven wij geopend!

Omdat wij verspreid onze vakantie zullen opnemen kan het voorkomen dat we u zullen benaderen met de vraag om een ander lesuur te komen sporten of dat we lessen zullen samenvoegen.

Daarnaast zijn er een aantal lessen die niet doorgaan te weten:

Allround- en medische lessen:

woensdag	20 juli	9.00-10.30
		11.00-12.00
Dinsdag	26 juli	9.00-10.00
		9.00-10.30
		11.00-12.00
Dinsdag	2 augustus	19.00-20.30
		20.30-22.00
Dinsdag	9 augustus	9.00-10.00
Woensdag	10 augustus	19.00-20.30

Pilates lessen:

Maandag	25 juli	19.00-20.00
		20.15-21.15
Maandag	1 augustus	19.00-20.00
		20.15-21.15

Houdt de website in de gaten, daar wordt alles up-to-date gehouden.

Uiteraard is het mogelijk om in overleg op andere uren te sporten.

Wist je dat...

Margien onlangs een cursus 'Functional Trainer' heeft afgerond?

En dat jullie al heel functioneel aan het trainen zijn? Bij functional training staat niet de traditionele fitness apparatuur centraal, maar juist het werken met het eigen lichaam. Het is effectief, fun, en overal toepasbaar!

We maken als het ware een vertaalslag van fitnessoefeningen naar functional movement patterns, oftewel, de primaire bewegingspatronen. Deze zijn onder te verdelen in duwen, trekken, liften, buigen, strekken, roteren en gaan. Bij dit laatste kan gedacht worden aan alles m.b.t. lopen.

Het voordeel van functional training is dat het effectiever, gevarieerder en uitdagender te maken is.

