

Marathon sponsor actie

Wat een succes hebben we geboekt op zaterdag 8 en zondag 9 april. Tijdens de sponsormarathon op 8 april hebben ruim 60 mensen gesport voor het goede doel. Men kon hierbij kiezen voor Hit-cycling, Perfect Pilates en/of Cognitieve fitness. Tijdens die ochtend is er ruim €1100,- opgehaald voor de beide goede doelen!

Te weten:

- Sociale Huiskamer Brielle.
- Senioren Service Voorne Putten.

Op 9 april stond Erik aan de start van de Rotterdam Marathon. Het zou een warme dag worden dus alles werd daar op aangepast. Kleding, drinken, noem maar op. Vol goede moed, keek hij uit naar een eindtijd van 3:15. De hele marathon verliep eigenlijk heel goed. Tot aan het 30 km punt kon hij het tempo er goed inhouden. Daarna kwam toch de vermoeidheid en de warmte opzetten. Doordat hij een iets sneller loopschema had aangehouden met een eindtijd van 3:10, kon hij de laatste kilometers iets rustiger aan doen. En dan is daar de finish....Het pakje griesmeelpap 200 m voor de finish en een eindtijd van 3:14. Geweldig!!!

Alle sporters, lopers en donateurs bedankt en gefeliciteerd met het resultaat.

We hebben met elkaar €2170,20 opgehaald!

Hiervan gaat €1209,- naar de Sociale Huiskamer en €961,20 naar de Senioren Service VP.

Fit en Fun dag

Op zaterdag 23 september wordt weer een Fit en Fun dag georganiseerd. De ochtend zal in het teken staan van diverse activiteiten waar iedereen aan kan deelnemen, zowel "jong" (7+) als "oud" (99+).

De ochtend zal worden afgesloten met een gezamenlijke lunch. We hopen natuurlijk op een hoop aanmeldingen!

Reserveer dus 23 september in je agenda! Zodra de intekenlijst in de praktijk hangt kun je je opgeven. Het is mogelijk een introductie mee te nemen mits dit het maximaal aantal deelnemers van 50 mensen niet overschrijdt. Tevens vragen wij om een bijdrage van €8,00 welke u kunt geven op de dag zelf. Nadere informatie volgt na de zomervakantie.

Cursus AED en reanimatie

Op 14 juni en 21 juni zullen er weer cursussen AED en reanimatie worden georganiseerd. De cursus wordt verzorgd door Nel de Koning. Wil je op herhaling komen geef je dan op voor 14 juni. Is het de eerste keer dat je een cursus reanimatie en AED gaat doen. Geef je dan op voor 21 juni. Beide data zijn op een woensdag en de avond start om 19:00. Graag een kwartier voor aanvang aanwezig zijn. Opgeven kan via de email of bij één van ons. De kosten bedragen €35,00 voor de avond. Er zijn 8 plaatsen per avond beschikbaar, dus wees er vlug bij.

Prijsverhoging

Vanaf 1 juni vindt er een prijsverhoging plaats bij de meeste van onze diensten. Zo zullen de kosten voor de strippenkaart €81,- worden. Alle andere prijzen kun je vinden op onze website, of vraag bij één van ons om een uittreksel van de prijslijst.

Zomervakantie

Binnenkort gaat de zomervakantie periode weer beginnen. Wij, en jullie waarschijnlijk ook, gaan daar lekker van genieten. De vakanties van ons zijn zo gepland dat we de hele zomervakantie weer open kunnen blijven. Het kan echter zijn dat er zo weinig mensen zich voor een les aanmelden, dat we je vragen om naar een ander lesuur te komen. En een heel enkele keer hebben wij geen vervanging voor bepaalde lessen kunnen vinden, ook dan vragen we je of het mogelijk is om in te stromen in een ander uur.

Houdt, als dat mogelijk is, tijdens de zomerperiode de website in de gaten, daar wordt alles up-to-date gehouden.

Wist je dat...

- Margien bezig is met de opleiding voor Cognitieve fitness trainer. Bij cognitieve fitness houden we het geheugen actief door geestelijke uitdagingen te bieden, fysieke inspanning en ontspanningsoefeningen te doen. Cognitieve fitness richt zich op geheugen en concentratie, logisch denken en ruimtelijk inzicht en coördinatie- en reactievermogen. Cognitieve fitness wordt aangeboden in een 15-weekse cursusvorm. Latere informatie volgt.
- Aryanna in april een week in het Sauerland geweest is om zich bij te scholen in ontspannings- en klassieke massage. Tijdens die week heeft ze ook kennis gemaakt met de Ayurvedische massage. Eind september gaat zij hiervoor de opleiding volgen. Meer hierover in de volgende nieuwsbrief.
- Het wellicht ten overvloede is, maar dat we je nogmaals willen wijzen op het aan- en afmeldbeleid. Als je je afmeldt voor een les, geef dan even aan wanneer je weer wilt komen of geef aan dat je zelf contact opneemt voor een nieuwe afspraak. Dus meldt je altijd aan voor een les, dan weten we dat je komt en kunnen we bij eventuele veranderingen contact met je zoeken.
- Als je spullen vergeten of kwijt bent, je in de witte kast in de hal kunt kijken of ze daar erbij liggen.
- Het beter voor het milieu is, als je water uit je eigen beker of fles drinkt. Probeer het gebruik van plastic bekertjes te verminderen. "Een beter milieu begint bij jezelf...!"