

**Normaal gesproken is het komkommertijd in augustus voor wat het nieuws betreft, maar op de Sportpraktijk gebeurt er toch wel het één en ander. Met deze nieuwsbrief willen we jullie daarvan op de hoogte stellen.**

**Dank jullie wel** 

Lieve allemaal, na een lange en zware periode waarin ik mij heel rot heb gevoelt, ben ik blij jullie te kunnen vertellen dat het weer beter met mij gaat. Het plezier in het lesgeven is terug, mijn energie komt weer aardig op pijl, en ik heb er weer zin in. Langzaam aan ga ik kijken hoe en wat en hoeveel ik weer ga doen in de praktijk. Jullie allemaal wil ik, meer dan ik nu kan uiten, bedanken voor jullie steun, jullie lieve bemoedigende woorden, de kaartjes en bloemen, noem maar op. Zo hartverwarmend. Dank jullie wel. Liefs Aryanna

### **Pilates lessen in de Trompzaal en 't Dijkhuis**

In navolging op het stukje hierboven, heb ik (Aryanna) helaas moeten constateren dat mijn lichaam niet meer in staat is om 9 uur pilates per week te geven. Het gaat mij enorm aan het hart, dat ik nu niet meer iedereen zal kunnen gaan lesgeven. Wel ben ik heel blij en dankbaar dat de Gemeente Brielle mij de mogelijkheid heeft gegeven om de gymzaal in de Trompstraat (Brielle) en de gymzaal in 't Dijkhuis (Vierpolders) te huren. In de gymzalen is er ruimte voor 20 sporters. Hierdoor kan ik nu veel meer sporters per keer lesgeven. Er zullen dus geen pilateslessen meer, door mij, op de Sportpraktijk gegeven worden. De Pilates lessen die voortaan gegeven worden zijn:

**Maandag avond 20:15-21:15 (Trompzaal Brielle)  
v.a. 6 juni 2021**

**Dinsdag ochtend 9:30-10:30 ('t Dijkhuis Vierpolders)  
v.a. 31 augustus 2021**

**Donderdag avond 19:00-20:00 (Trompzaal Brielle)  
v.a. 9 juni 2021**

### **Plek voor een gesprek**

Op 26 juli heeft wethouder Bert van Ravenhorst, van de Gemeente Brielle, het project "Plek voor een gesprek"

officieel ingeluid. Beatrice van Tilburg, die het project lijdt, heeft contact met ons opgenomen. Ze vroeg of er bij de Sportpraktijk ook een mogelijkheid voor zo'n plek bestond. We vinden het erg leuk dat we, daaraan mee kunnen werken. Wij gaan nu voor een mooie plek zorgen, waar mensen met elkaar in gesprek kunnen gaan. Alle plekken voor een gesprek vind je op:

[www.brielle.nl/plekvooreengesprek](http://www.brielle.nl/plekvooreengesprek).



### **Aandacht voor de kerstactie (NU AL???)**

Jullie zullen wel denken....Kerst??? Is dat niet een beetje vroeg om daar nu al mee bezig te zijn? Nou nee, want Astrid en Pia, van Sportstichting Je eigen Pad, zijn namelijk bezig om geld in te zamelen voor een heel leuk kerstproject. Zij willen voor ouderen (die zich wat eenzaam voelen) rond de kerstdagen een gezellige activiteit organiseren. Namelijk een gezamenlijke lunch met daarna kerststukjes maken. Om dit te kunnen organiseren is een crowdfunding actie opgezet. Gun jij iemand zo'n gezellige middag, of misschien wil je zelf wel meedoen, steun dan hun project door een donatie te geven. Meer informatie vindt je in de flyer die bij deze nieuwsbrief zit en op onze website [www.sportpraktijkbrielle.nl](http://www.sportpraktijkbrielle.nl)

### **Fitcheck@work**

Misschien heb je Erik er wel al over horen praten. Het gaat over het Fitcheck@work project dat sinds april van dit jaar gestart is voor bedrijven en instellingen. We gaan dan bij bedrijven of instellingen op bezoek en testen daar de medewerkers op gezondheidsrisico's. Zo meten wij de lichaamssamenstelling, de bloeddruk, het cholesterol, het suikergehalte en het ijzergehalte in bloed en doen we een fietstest om het uithoudingsvermogen in kaart te brengen. Dit alles om de medewerkers, van het bedrijf of instelling, inzicht te geven in hun gezondheid en de eventuele gezondheidsrisico's die op de loer liggen. Denk je na het lezen van dit stuk...ja, dit is echt iets voor mijn bedrijf of instelling waar ik werk, breng je leidinggevende er dan van op de hoogte dat wij bestaan. Voor meer informatie of voor het aanvragen van een offerte kun je kijken op [www.fitcheckatwork.nl](http://www.fitcheckatwork.nl)



### **HIT-cycling**

Vanwege de lockdown in december, hebben de groepslessen, zoals HIT-cycling en Pilates lang stil gelegen. Daar waar de Pilatesles digitaal door kon gaan via you-tube, lukte dat voor de HIT-cycling les dit keer niet. Maar begin juni mochten we weer live van start gaan. Per les kunnen we acht indoor cycling fietsen opstellen. Wil je (ook weer) komen fietsen, geef je dan op voor de les. Dit zijn dit de lessen die gegeven worden:

**Donderdag avond 20:45-21:45  
(start 12 aug)**

**Vrijdag middag 13:30-14:30  
(Start 3 sept)**

**Zaterdag ochtend 9:15-10:15  
(start 14 aug)**



Begin oktober laten we weten of de dinsdag avond les van 19:00 ook weer van start gaat.