

Er gebeurt veel in de Sportpraktijk!

Daarom weer een nieuwsbrief om jullie zo goed mogelijk op de hoogte te houden.

Bedankt voor jullie steun

In de week van 19 t/m 24 november heeft er een collecte bus voor het MS fonds in de praktijk gestaan. We hebben met elkaar €76,20 opgehaald. De totale opbrengst in heel Brielle was €1595,07.



Geslaagde Yoga try-out les

Op 21 november werd in de Sportpraktijk de Yoga try-out les gegeven, door Viktoria Spaans. Viktoria heeft sinds kort haar eigen yoga praktijk "Yoga met Viktoria". We waren deze middag met een groepje van 6 mensen. De les bestond uit een warming up een kern en een ontspanningsmoment. Viktoria geeft integrale yoga, wat inhoudt dat je na elke oefening even de tijd krijgt om na te voelen, wat de uitwerking is op je lichaam. Een hele fijne en rustige manier van yoga. Ook de ademhalingsoefening en het ontspanningsmoment waren erg prettig. Al met al een heel geslaagde try-out les, omdat we nu een goed beeld hebben over de yogavorm en de manier van lesgeven zoals Viktoria dat doet. Heb je de Yoga try-out gemist en wil je ook wel eens een proefles meemaken? Geef je dan op bij één van ons.



Reanimatie en AED avond

Op 28 november werd er weer een reanimatie en AED avond gehouden voor geïnteresseerden, onder leiding van Nel de Koning. De avond begon met een korte kennismaking in de "koffieruimte", waarna we om 19:00 richting de "relaxruimte" gingen. In plaats van matjes, lag er nu een oefenpop en AED en stonden er stoelen in de kring. Nel begon met het voordoen van de reanimatie en het inzetten van de AED. Daarna kregen we bij elke handeling uitleg en vervolgens waren we zelf aan de beurt om te oefenen met reanimeren, maar ook moesten we trainen met het bedienen van de AED. Nadat iedereen geweest was, leerden we de techniek, hoe we iemand om moesten rollen, wanneer we het slachtoffer op de buik aantreffen. Ook de stabiele zijligging en de heimlich-greep (toegepast bij verslikking) werden doorgenomen. Het is een heel interessante en boeiende avond geweest. Mocht je ook

geïnteresseerd zijn om zo'n avond bij te wonen. Laat je naam dan noteren bij één van ons.

JOUW HANDEN KUNNEN LEVENS REDDEN!



Keuze verandering

Tijdens de intake stellen wij je altijd de vraag of je gereanimeerd wilt worden. Jouw antwoord is dan ja of nee en wij noteren dat in jouw dossier. Nu kan het zijn dat in de loop van de tijd deze keuze veranderd. Dat is voor ons erg belangrijk om te weten, dus geef je verandering altijd aan ons door, om misverstanden te voorkomen.

Teamuitje

Op 17 november hadden we ons teamuitje. Een inspiratie middag bij Errol Rozenblad van Body Balance Rotterdam. We hebben weer veel geleerd, wat we ook weer kunnen gebruiken tijdens onze lessen. Benieuwd naar onze dag? Op de [website](#) staat een korte impressiefilm.



Jullie begrip

Per 1 januari heeft de regering ingesteld dat de btw van 6% verhoogd wordt naar 9%. Helaas geldt dit ook voor ons als Sportpraktijk, wat inhoudt dat al onze prijzen zullen stijgen. De belangrijkste stijging voor jullie zal de strippenkaart zijn. Om de verhoging zo laag mogelijk te houden, zullen we alleen de btw verhogen. Hierdoor zal de strippenkaart geen €81,00 meer zijn, maar zal de strippenkaart €83,00 gaan kosten. We vinden het heel vervelend, maar hopen op jullie begrip.

6%
9%

Feestdagen

Kerst en Oud & Nieuw komen er weer aan. Wij zijn daarom een aantal dagen gesloten. Er is geen les op:

Maandagavond 24 december vanaf 17:00.

Dinsdag 25 december de hele dag.

Woensdag 26 december de hele dag.

Maandagavond 31 december vanaf 17:00.

Dinsdag 1 januari de hele dag.

