

 ***Ik zit weer vol energie***

Lieve mensen

Vol verwachting klopt jullie hart en dat snap ik, want je zit natuurlijk vol spanning deze nieuwsbrief af te wachten. Mijn tranen zijn gedroogd, de chocolade is op en ik heb er zo’n zin in om jullie weer te gaan zien.

Ik had de vraag bij de gemeente neergelegd of we alstublieft, alstublieft, alstublieft met één persoon binnen mogen sporten voor mensen die het lichamelijk zo nodig hebben i.v.m. bijvoorbeeld een nieuwe knie, heup, Parkinson of andere klachten. Ik heb al mijn charmes in de strijd gegooid, maar helaas. Ze begrepen mijn smeekbede en frustratie dat het bij de fysio wel mag, maar wij zijn geen fysio maar een sportschool en dan blijft de deur dus dicht. Het is landelijk besloten en daar moeten we het helaas mee doen. Alle begrip van de gemeente naar mij toe voor mijn frustratie en wil om ook deze mensen iets te kunnen bieden. Ik verwoord het misschien minder vriendelijk dan dat de gemeente deed hoor.

En dus zijn Inge en ik zijn vanmiddag bezig geweest om het buitensporten klaar voor de start te maken. En het volgende gaan we vanaf maandag doen:

Er mag gesport worden in groepjes van 2 personen en een instructeur. Deze groepjes moeten een onderlinge afstand houden van minimaal drie meter en mogen ook niet onderling wisselen.

We hebben gekozen voor lessen van 30 minuten. Zodra het ene half uur klaar is begint meteen daarna het volgende blok van 30 minuten. Dit om zoveel mogelijk mensen te kunnen laten sporten en geen tijd te verliezen met wisselen. We verzoeken je dus na de les meteen weer weg te gaan. Nou, dat klinkt ook niet echt vriendelijk hè? Maar je weet wat ik bedoel. Wil je dus nog even kletsen, doe dat dan op gepaste afstand na de les en buiten het plein. Tja, dit is even niet anders.

En hoe ziet de tijdelijke buitenspeeltuin er deze keer uit vraag je je wellicht af? We zetten twee spinninbikes buiten en zullen voor de liefhebbers lessen van een half uur maken. Je eigen ding doen mag natuurlijk altijd. Ook de XT-One en een roeier zijn te gebruiken (In overleg met elkaar wordt er na 15 minuten gewisseld van XT-One en roeier). Verder wordt er een kracht/core circuit voor 2 personen uitgezet en kunnen 2 personen m.b.v. oefeningen op papier (en onder een toeziend oog van ons) even lekker pilatessen. We mogen helaas geen lesgeven en alleen maar begeleiden dus dat gaan we dan ook keurig doen. Mocht je wat weerstand voelen bij de circuitlessen en je je afvragen kan ik dat wel, is dat niet te moeilijk of te zwaar voor mij? Je weet het, we kunnen altijd aanpassingen doen naar jouw niveau en kunnen. Dus no worries. Er kunnen in totaal dus 8 personen per 30 minuten tegelijkertijd op gepaste afstand sporten.

Op alle ochtenden zullen de lessen van 9.00 – 12.00 uur gegeven worden en ’s avonds zal dat van 16.30- 18.30 uur zijn. Deze tijden zijn gekozen in verband met het nog vroeg donker worden.

Op maandagavond gaat Rob de paden weer op met zijn Bootcamples. Dit zal met maximaal 10 (ook hier in 5 groepjes van 2) personen zijn.

De komende week zal een proefweek worden. Afhankelijk van jullie komst en enthousiasme zal het rooster aangepast kunnen worden. En als het langer licht blijft dan kunnen we rekening houdend met de avondklok de avonduren nog wat uit gaan breiden.

Reserveringen zullen vanaf zondag weer via SuperSaas gedaan kunnen worden. We verzoeken je om je maar voor 1x per week in te schrijven. Dit om zo veel mogelijk mensen de kans te geven om even lekker te komen sporten en ons weer live te zien. Zie je (zullen we zeggen een kwartier voor aanvang van de les) op SuperSaas dat er bij een les nog geen reservering is gedaan, dan mag je je wat mij betreft alsnog voor een 2e lesje inschrijven.

Omdat we nu echt maar beperkte ruimte hebben staan de cardiotoestellen buiten. Bij regen kan je helaas geen gebruik maken van deze toestellen. En bij hele erge regen is er onder de niet meer waterdichte tenten ook niet meer goed te sporten. Ik zal je proberen tijdig via de mail op de hoogte te brengen van het niet doorgaan van een les. Voor de komende week ziet de weersverwachting er super goed uit en wordt er geen regen verwacht. Een mooi vooruitzicht dus. Hou met je kledingkeuze wel rekening met de temperatuur. Er wordt weer nachtvorst voorspeld.

De drie Yogalessen zullen voorlopig gewoon nog via Zoom gegeven worden. Daar kan je je altijd nog voor aanmelden.

Misschien heb je gemerkt dat je niet meer in kan loggen bij How at home. Geen paniek, je kunt jezelf gewoon weer opnieuw aanmelden. Ze waren er net als ik een klein beetje vanuit gegaan dat we vanaf 3 maart gewoon weer binnen aan de slag zouden mogen.

Dus lieve mensen, meld je vanaf zondag aan, leg je sportkleedje en je evt. eigen matje of heeeeeeeele grote handdoek klaar en tot gauw.

Ik ben zo blij dat ik nu eindelijk TOT GAUW tegen je kan gaan zeggen.

Had ik al gezegd dat ik blij ben?

Lieve tot gauwknuffel van mij.

Yolanda