

## Happy 2021!!

Mag je iemand nog een gelukkig nieuwjaar wensen op 14 januari? Officieel niet, maar er is nu zoveel gek dat ik die vrijheid nu gewoon neem. Doe eens gek 😊.

We zitten in Lansingerland in een historische periode. We zijn ineens een beroemde, of beter gezegd; beruchte gemeente. En daarbij hebben we te maken met de landelijke regels wat sporten betreft.

Toch ontdekte ik gister via collega's dat het NOC NSF meer ruimte geeft aan de sportmogelijkheden en dat in meerdere gemeentes (ik ben niet op de hoogte van alle gemeentes) die regels leidend zijn in de mogelijkheden voor het buitensporten. Vanaf aanstaande maandag ga ik voor de buitensport te werk met die regels. Dat betekent dat we teruggaan naar meerdere tweetallen die niet mengen.

Wil je er meer over lezen? Klik dan op deze link of kopieer het en plak het in je browser:

<https://nocnsf.nl/wat-doet-nocnsf/sport-en-maatschappij/coronavirus-en-sport-veelgestelde-vragen>

Wat er de komende tijd wél kan, dat lees je hieronder.

### ZwangerFit

Aanstaande zaterdag is de training er nog in duo-vorm en sporten er 3 duo's. Terwijl ik dit typ, is er nog 1 plekje vrij! Wil jij nou ook nog graag komen? Neem even contact met me op, dan maak ik nog een half uur aan de in de app om lekker te sporten!

Vanaf 23/1 aanstaande gaan we aan de slag in duo's gedurende een uur en zullen de duo's niet mengen. De locatie blijft nog Leeweg 2 in Berkel en bij de bekende coronagerelateerde klachten kun je niet komen.

### Fit Mom Workout

Hetzelfde geldt voor de Fit Mom Workout op maandag en donderdag, ook hier gaan we terug naar meerdere tweetallen die niet mengen. En ook hierbij blijft de locatie voorlopig nog Leeweg 2 in Berkel.

### Powerrrrrr!!!

PowerMama Postnataal gaat ook van start! We starten met maximaal 8 dames (4 duo's) op zaterdag 23 januari om 9:50 – 10:50. De looptijd is 8 weken. Ik verwacht je dus ook alle 8 keren. Er zit een bepaalde opbouw in de lessen. We werken aan het vergoten van kracht, stabiliteit, coördinatie en je fysieke belastbaarheid zodat je hierna je oude sport zou kunnen oppakken!

Aanmelden kan via de app en je kunt hiervoor ook je oude strippen opmaken van de yoga en ZwangerFit.

### Restore your Core

Op 26 januari start Restore your Core. Dit is een dinsdag en de lessen zijn van 9:15 – 10:00. Hier was altijd al een online variant van, normaliter via een facebookgroep, maar nu neem ik de lessen op en zet ze besloten op youtube. De dames die meedoen zal ik toevoegen aan een aparte appgroep zodat je daar de link naar de online lessen krijgt. Zoals het nu is kunnen er 2 dames fysiek aanwezig zijn. Restore your Core duurt 4 weken. In die 4 weken werk je aan bewustwording van je core; wanneer span je aan en wanneer ontspan je, wat doet je bekkenbodem, et cetera.

Het is aan te raden om voor je deelname een postpartum check te doen bij een geregistreerd bekkenfysio zoals Mobilicorpus, Fysio Pelvis, of Sophie de Graaf, zodat je weet hoe het gesteld is met je bekkenbodem. Kun je deze überhaupt ontspannen of aanspannen, hoe is het gesteld met je buikspieren. Zeker als je kiest voor online meedoen adviseer ik dit van harte!

### **Bevallingsvoorbereiding**

Dit kan voorlopig alleen 1 op 1. Wel zou er een groepje van start gaan. Ik heb hen voorgesteld de eerste 2 lessen apart te volgen en de 3<sup>e</sup> keer samen. Dat is op zaterdag 13/2. Ervan uitgaande dat dan de lockdown voorbij is, kan nog 1 stel hieraan meedoen, dat houdt in dat je cursusprijs ietsje hoger ligt dan normaal (normaal €175,- nu €200) maar voordeliger is dan privé.

Verder kun je voor de bevallingsvoorbereiding privé sowieso terecht. Ook op zaterdagmiddag. Neem contact op als je hier iets over wilt weten.

### **Zwangerschapsyoga**

De komende periode zijn 2 dames per keer welkom. Zwangerschapsyoga is geen sport, daarom kan het doorgaan. We hebben de ruimte en de tijd om na te kletsen met een kopje thee. De lessen met 2 personen kosten 2 strippen. Wil je meedoen? Neem dan even contact op voordat je je aanmeldt i.v.m. de beperkte plekken en de huidige deelnemers.

### **Babymassage**

De babymassage kan doorgaan met 2 deelnemers en hun baby. Dit kan op donderdagochtend van 10:30 – 12:00. Ik heb nog geen startdatum. Als je wilt starten, laat het me weten, dan plannen we het.

### **Persoonlijk: wat heeft corona mij gebracht?**

Men heeft de neiging alles rondom corona en de corona zelf zeer negatief te bestempelen. Toch zijn er ook mooie dingen aan. Zo is het een unieke kans om meer tijd door te brengen met mijn kinderen, wat niet inhoudt dat het hier elke dag een vredige, serene en gelukzalige toestand is. Maar niet haasten in de ochtend, hen zelfstandiger zien worden ('mag ik roerei maken mama?') is super mooi. Het is ook weer mooi om meer tot stilstand te komen en te filteren wat nou echt dingen zijn waar je blij van wordt. Zo word ik blij (en mijn gezin) van legere weekenden. In plaats van te verzuchten 'wat staat er dit weekend allemaal op de planning?' zijn we lekker met elkaar en doen we ons ding. Die rust wil ik zeker behouden. En daarnaast ben ik zelf thuis aan het sporten en meer gaan hardlopen. Als ik ga sporten, komt mijn dochter vaak meedoen, pakt ze een kettlebell of gaat ze lekker slingeren. Wat een luxe dat we hier de ruimte voor hebben en de gezondheid!

Verder merk ik dat het mijn persoonlijke drijfveer nog steeds is en misschien voel ik nog wel meer de noodzaak om bij te dragen aan het welzijn van aanstaande moeders/ouders door alle diensten die ik bied en aan de dames na de bevalling. Hoe eenzaam kan het zijn als je al sinds maart thuiswerkt, van je eerste zwanger bent en vooral online vrienden en familie ziet. Daarom kies ik er ook voor om vanaf 23/1 de richtlijnen van NOC NSF te volgen.