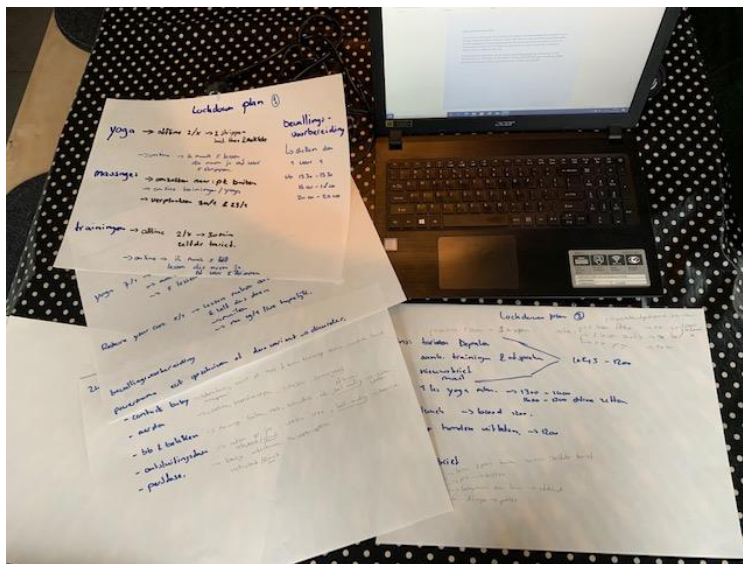


Nieuwsbrief december 2020

Lieve mensen, wat een jaar maken we mee met elkaar! Ik ben heel benieuwd hoe het gaat met jou. Gelukkig biedt de moderne tijd opties om toch met elkaar in contact te blijven en gelukkig hebben we deze lockdown een iets duidelijker stip aan de horizon ten opzicht van maart en als ik voor mezelf spreek; ik raak er ook een beetje aan gewend. Na een paar rare periodes ontwikkel je blijkbaar toch een modus. En dat is fijn!

In deze nieuwsbrief geef ik aan wat de opties zijn bij De MamaCoach voor de komende tijd. De kerstvakantie zit er ook tussen, dus dan blijft mijn laptop in principe dicht. De komende paar dagen ga ik hard aan de slag om het een en ander op poten te zetten voor jullie 😊.



Alternatieven huidige lessen, trainingen en massages

Hieronder zal ik even alles op een rijtje zetten per onderwerp, en wat je opties zijn.

Zwangerschapyoga

- Offline meedoen. Ik mag 2 personen per dag thuis/mijn werkplek ontvangen. 2 dames mogen per les (niet 2x2 op dinsdag maar 1 duo) komen. Je betaalt dan 2 strippen. Inclusief thee en naklets.
- Online: ik ga 5 online lessen maken met thema's. Deze hoop ik maandag af te hebben. Deze 5 lessen plaats ik op youtube en je krijgt de link na betaling van 5 strippen van de yoga. Zo hoef je niet iets anders aan te schaffen. Zijn je strippen op, dan kun je een strippenkaart aanschaffen of losse strippen gebruiken. Ik zal hiervoor nog iets maken in de app zodat je makkelijk kunt aanmelden hiervoor. Het is handig om een bal te hebben in huis zoals ik in de studio ook heb.

Trainingen ZwangerFit

- Offline meedoen. 2 personen kunnen een training van 30 minuten doen. Buiten aan de Leeweg 2 in Berkel en Rodenrijs. Bij regen gebruiken we de garage die we open zetten. Ik zal hiervoor de inschrijfmogelijkheid aanpassen in de app. Je betaalt het normale tarief aangezien ik normaal minimaal 4 dames per les hanteer en we nu per uur uit kunnen komen op 4 deelnemers.

- Online: ik ga 5 lessen maken. Ook deze hoop ik maandag af te hebben. Ik plaats deze net als de lessen van de yoga online op youtube (niet openbaar). Na betaling van 5 strippen, wat mogelijk zal zijn in de app, krijg je de link hier naartoe en kun je lekker aan de slag. Ik zal erbij vermelden welke materialen je nodig hebt, deze zijn vaak niet duur in de aanschaf. Denk aan een elastiek of wat dumbbells.

Trainingen Fit Mom gemengd

- Hiervoor geldt hetzelfde als voor de ZwangerFit. Lees hierboven hoe en wat.

Massages

- Reeds geboekte massages → verzetten naar 20/1 of 22/1 als dat nog gaat binnen je zwangerschapstermijn en ervan uitgaande dat het dan weer mag.
Je kunt kiezen uit de volgende tijden.
Woensdag 20/1: 9:00, 11:30, 14:00, 16:30, 20:00
Vrijdag 22/1: 9:00, 11:30, 14:00, 16:30
Zaterdag 23/1: 14:00, 16:30
- Je mag je massage ook bewaren voor een later moment als je ondertussen bent bevallen. Hij blijft geldig!
- Ook een optie: zet je massage om in lessen yoga, zwangerfit, of PT! Neem hiervoor contact op.

Bevallingsvoorbereiding

- Ik neem contact op met de mensen die al een afspraak hebben staan en in overleg bespreken we hoe en wat.
- Wilde je graag in januari 1 op 1 de voorbereiding plannen? Neem dan contact op.

Extra opties

Tijdens de eerste lockdown kon het, en nu ook weer. Wil je buiten aan de slag in mijn sporttuin, met materialen? Neem contact met me op! Je kunt lekker aan de slag gaan. Ik heb hiervoor toen een heeeel leuk filmpje gemaakt 😊 <https://www.youtube.com/watch?v=rZ8tT38NHm0&t=3s>

- PT; 40 minuten voor €40 in de sporttuin.
Wil je direct 6 PT-sessies afnemen? Dan betaal je € 199,-
- Babymassage aan huis. Ik kan bij jou thuis op gepaste afstand langskomen en jou de babymassage aanleren. Ik kom bij je thuis in de regio Lansingerland/Pijnacker/Delfgauw voor €59,-.

Lessen en trainingen die starten in januari 2021

Restore your core die start op dinsdag 5/1

Ik ga de lessen ook online maken, dus met een youtubelink kun je na betaling hiermee aan de slag en we starten dan fysiek later, op 26/1. Hiermee komt de facebookgroep die ik normaal maak te vervallen. Dus Restore your Core bestaat uit 4 lessen fysiek en dezelfde 4 lessen op youtube.

Yoga die start op donderdag 7/1/2021

De live lessen zullen starten op 21/1, de online lessen kun je al wel afnemen.

PowerMama Outdoor Postnataal zaterdag 9/1

Even met elkaar overleggen wat de wens is; wil je er een PT van maken, een duo-training, of 2 weken later starten op 23/1.

Bevallingsvoorbereiding

- Wilde je graag in januari 1 op 1 de voorbereiding plannen? Neem dan contact op.
- Met de cursisten die maandag 4/1 zouden starten, neem ik contact op om tot een alternatief te komen.

Kerstvakantie

Vanaf woensdag 23/12 tot en met zondag 3/1. Uiteraard kun je me appen of bellen. Ik zal alleen niet snel reageren 😊. Mailen mag natuurlijk ook, maar mail beantwoord ik pas op maandag 4/1.

Hopelijk staat alles hier compleet in, ben ik wat vergeten, heb je een vraag of iets anders, neen dan contact met me op. Privé gezien beperk ik mijn contacten, dus 2 personen per dag houd ik aan incl. de live dames van de yoga. Jullie zullen op ongeveer 6 meter van elkaar zitten en we blijven op de mat.

Houd je haaks allemaal!!

O ja, en fijne feestdagen en heel gezond en gelukkig 2021!!

Liefs Elzelien