

## **Nieuwsbrief 15 mei 2021**

**De wereld kleurt in onze omgeving groener en het blijft langer licht. Soms kunnen we even genieten van zonnestralen, de zomer lonkt! Daarom in deze korte nieuwsbrief een update m.b.t. het zomerrooster, want in augustus ga ik spreekwoordelijk met de voeten omhoog.**

### **Corona**

Ik wil het woord bijna niet meer typen!! Maar het is nog steeds actueel. Ik kan zelf niet wachten om gevaccineerd te worden. Ik denk dat de wereld dan weer wat toegankelijker wordt en ik ben ook benieuwd wat deze periode voor blijvende veranderingen met zich mee brengt. Hopelijk worden we ons al mensen iets bewuster van onze rol in de verspreiding (het is een zoönose, dus veroorzaakt voor zover ik weet door het dicht op elkaar leven van mens en dier) en de voordelen van de natuur als we ons wat minder verplaatsen.

Los van mijn overpeinzingen mag er weer wat meer. Het betekent o.a. de dat yoga officieel weer mag starten en dat er maximaal 5 dames binnen kunnen meedoen vanaf 19/5. Na de zomer zullen we weer eens kijken of al naar de pre-corona-aantallen terug kunnen.

### **Baby's! Wall of shine**

Ik geniet enorm van alle transformaties die ik zo mag zien van een afstandje: vrouwen die moeder worden, gezinnen die uitbreiden. En wederom zijn er tot nu toe weer allemaal gezonde kindjes geboren. De een met een moeilijke start, bij de ander loopt een moeder nog te tobben en moet ze nog net niet onder dwang van mij naar een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

De schutting voor de studio is nu nog helemaal leeg, maar dit wordt de Wall of shine. Je mag als je na je bevalling terugkomt, de naam en geboortedatum van je kindje erop vereeuwigen. Een trots moment mag dat zijn!

### **Doorstroommogelijkheden**

Voor de dames die al bevallen zijn, zijn er verschillende opties na ZwangerFit. Zo is er nu ook yoga voor mama's. Dit zit in een testfase. Ik ben voornemens dit per blok van 8 weken aan te gaan bieden. Nu loopt er een blok van 8 weken (zo'n beetje tot de zomervakantie) en vanaf september weer. Dit vind je nog niet terug op de site. Het idee is dat je lekker rustig kunt starten met yoga samen met gelijkgestemden, in dezelfde levensfase. De les bevat een stuk yang (actieve houdingen) en de o zo fijne yin voor de nodige ontspanning.

Verder is er naast Restore your Core (een nieuwe reeks start 15 juni) ook Core training voor dames die erna nog door willen gaan. Deze les is ook op dinsdagochtend.

De PowerMama Postpartum die in juni zou starten, wordt geannuleerd door gebrek aan aanmeldingen. En zal weer starten op de eerste zaterdag van september. In juni kun je wel doorstromen naar Fit Mom Intensief, die alleen is voor dames na de bevalling. Je hoeft niet te kunnen hardlopen en springen. Deze training staat op het rooster in juni en juli en is een mooie opstap naar een leuke andere sportaanbieder in de regio waarvan ik er hieronder een aantal heb genoemd.

Zoals je hebt kunnen lezen in de app wordt het tijdstip hiervan of 8:30 en schuift de ZwangerFit op naar 9:15, of wordt het tijdstip 9:45 na ZwangerFit.

- Yoga voor mama's (steeds 8 weken)
- Restore your core 15 juni
- Core training
- Fit Mom intensief (start juni)

Daarna:

Outdoor Valley (buiten en lekker vies worden)

Crossfit Lansingerland & Pijnacker (lekker zwaar)

Fervor (pilates)

En nog veel meer

### **Zomerooster**

De benen gaan omhoog in augustus, op onderstaande momenten is er geen training door mij. In augustus neemt Robby trainingen over.

Aangepast rooster:

Laatste midweek mei niet, behalve de woensdag dan is Robby er.

Dinsdagen vanaf 13/7 niet, starten weer in september.

Maand augustus wel op woensdagochtend en donderdagavond olv Robby. Tijden en locaties in de app.

### **Overige bereikbaarheid**

Ik merk dat ik vaak slecht toekom aan het beantwoorden van mails door de volle dagen, de dagen dat ik niet werk, doe ik dat ook echt niet. Tegenwoordig krijgt je appje ook een automatisch antwoord, zodat ik die ook kan laten wachten tot rond de werkdagen en trainingen of massages. Ik hoop op jullie begrip daarvoor.

Ik wens jullie een heel fijn weekend!

