

## Nieuwsbrief september 2020

De hittegolf ligt nog maar net achter ons en terwijl ik hier zit te typen heb ik een dik vest aan en is de lucht grijs. De tijd vliegt! Zo is het bijna een jaar geleden dat ik de studio opende (met een gipspootje). Ik schrijf deze nieuwsbrief echter niet om naar het verleden te kijken, maar vooruit!



Met deze nieuwsbrief wil ik jullie graag op de hoogte brengen van de belangrijkste wijzigingen, leuke dingen die eraan komen en de planning.

Lees lekker verder!

---

### Wijzigingen

#### **Donderdagavond winterstop vanaf de herfstvakantie tot en met maart**

Zo'n 10 jaar ploeter ik elke winter terwijl de regen tegen de ramen striemt met twee broeken aan en een lach op mijn gezicht (met kiespijn) door weer en wind. Er zijn zelfs tijden dat ik op een vouwfiets i.v.m een blessure in (of is het door 😊) de sneeuw fietste en hardlooptraining gaf. Daar heb ik geen zin meer in. Eerst vond ik daar van alles van, maar daarbij; de kinderen worden zo snel groot. We zitten nu in een fase van gezellig met elkaar jeugdjournaal kijken. En ik ben in eerste instantie moeder. Ik vind twee avonden per week van huis/aan het werk zijn genoeg, dus heb ik besloten om de training van de donderdagavond in de winterperiode (herfstvakantie – maart) dan niet te geven. Robby is dan niet meer beschikbaar vanwege zijn studie, dus bieden we jullie alternatieven! En kijk ik lekker jeugdjournaal met de kids 😊.

#### **Woensdagochtend ZwangerFit met Robby**

Robby wil graag op woensdagochtend ZwangerFit geven, dit zal buiten zijn in het parkje aan de Oudelandselaan, het Goudengriffel Plantsoen, Berkel en Rodenrijs. Bij slecht weer (hagel, onweer) kan de training binnen in de studio worden gegeven (binnenschoenen verplicht). De training gaat door vanaf 4 personen.

**Aan jou de vraag; wil je dit om 9:00, 9:30 of om 10:00? Laat het ons weten. Vanaf oktober komt het op het rooster!**

### **Maandagochtend Fit Mom Workout met Elzelien**

Ook nieuw op het rooster is de Fit Mom Workout op maandagochtend! Deze training zal ook plaatsvinden in het **Goudengriffel Plantsoen van 9:30 – 10:15**. Kindjes zijn van harte welkom, we kunnen er een gemende training van maken; dus ben je zwanger, bevallen, of al langer geleden bevallen, ik pas de oefeningen aan. Ook hier geldt; bij extreem slecht weer gaan we naar binnen in de studio.

Deze training staat vanaf aankomende maandag op het rooster, en gaat door vanaf 4 personen.

### **Donderdagochtend Fit Mom Workout met Elzelien**

En; startend vanaf de herfstvakantie is ook op donderdagochtend de Fit Mom Workout te volgen. Deze wordt gegeven buiten in de sporttuin bij de Studio, Leeweg 2 in Berkel en Rodenrijs. Hetzelfde verhaal als voor de maandag is van toepassing, het tijdstip is echter anders, van **8:45 – 9:30**.

---

### **Op de planning**

Volgende week starten er een paar leuke blokken van 4 weken, de eerste die in de spotlights mag, is;



### **Dreumes- & PeuterFit**

Dreumes- & PeuterFit is een blok van 4 weken sport, spel, liedjes en lol met je dreumes en/of peuter. Een brusje mag gezellig mee, papa of opa en oma mogen natuurlijk ook komen i.p.v. mama.

Start: dinsdag 8 september 10:15 – 11:00, 4 weken

### **Restore voor Core**

Start ook volgende week. In 4 weken werk je aan bewustwording van je core, krachtopbouw en op het juiste moment aan- en ontspannen. Geschikt om mee te starten na je zwangerschap ook in het geval van een diastase eventueel in samenspraak met je begeleidende fysio.

Start: dinsdag 8 september, 9:15 – 10:00 on- en offline te volgen.

### **Herfstvakantie**

De herfstvakantie valt in onze regio in de week van 19/10. Tussen 17/10 en 22/10 zijn er daarom geen lessen en trainingen.

---

### **Event zaterdag 24 oktober voor Het Vergeten Kind**

Milène Bezemer, van Milène Bezemer fotografie benaderde mij met een idee. Zij is bezig een event op te zetten om geld op te halen voor de stichting Het Vergeten Kind. Een heel mooi doel om geld voor in te zamelen.

We hebben al een locatie in Lansingerland op het oog, daarover volgt binnenkort meer. Wat Milène gaat doen, is het aanbieden van mini-shoots die een stuk voordeliger zijn dan normaal gesproken en de opbrengst daarvan is voor stichting het Vergeten Kind. Die dag zal ik twee keer een Fit & Fun Familie Workout aanbieden van 30 minuten (11:30 en 14:00) waar je aan mee kunt doen tegen een vrijwillige bijdrage voor deze stichting.

Alle details delen we binnenkort, volg Milène vast op haar kanalen!

Instagram: <https://www.instagram.com/explore/locations/328559570572853/milene-bezemer-fotografie/?hl=en>

Facebook: <https://www.facebook.com/milenebezemerfotografie>



---

### **Wat verder nog ten tafel komt**

#### **Corona**

Eigenlijk wil ik het hier helemaal niet over hebben, want wat je aandacht geeft, groeit, is het niet? Maar we hebben nog steeds te maken met maatregelen rondom de corona. Dus, let op jezelf; heb je verschijnselen, kom niet naar een les of training. Vanuit de gemeente ontvang ik updates over het hoe en wat rondom sport en corona. Momenteel is het zo dat je voor en na het sporten 1,5 meter afstand moet houden, tijdens niet. Yoga is een lastige, want ja, waar valt dat onder? Bij de yoga houd ik voorlopig het maximum aan van 6 dames per les.

#### **MamaCafé**

Misschien weet je nog dat ik met een groepje dames het MamaCafé organiseerde? Het is al een tijdje niet geweest, maar we zijn ook daar lekker mee bezig. Deze week heb ik een afspraak bij een nieuwe locatie. Samen met Milou van Luijk en Esther Hut organiseer ik het. Hopelijk kunnen we ergens in de herfst weer een MamaCafé houden.

---

**Bedankt voor het lezen en een hele fijne dag!**

