

Praktijk voor Houding & Beweging

Fit en krachtig!

Iedere dag, behalve donderdag bieden we 3 lessen aan met het thema 'Fit en krachtig!'

Belangrijk

-Je mag niet meedoen als je verkouden bent.

-Als jij of je huisgenoten Coronaverschijnselen hebben mag je ook niet meedoen (zie ook de bijlage 'veilig naar de Oefentherapeut')

Het ziet er als volgt uit

-Eén les duurt 35 minuten.

-Daarna is er 10 minuten tijd voor de wisseling met de volgende les.

(8.30-9.05 uur / 9.15-9.50 uur / 10.00-10.35 uur)

-Helaas: geen koffietje na de les.....

-Per les maximaal 3 deelnemers, dus je krijgt veel aandacht.

-Je moet je voor iedere les opnieuw inschrijven via een handig rooster op onze website.

-We leggen 3 matjes neer en ieder blijft de oefeningen doen op zijn toegewezen matje.

-We leggen ook gewichtjes, pond- en kiloballen klaar die na gebruik 'gedesinfecteerd' moeten worden.

-Een dynaband kunnen we ook gebruiken maar die moet je van thuis meebrengen, of je krijgt er weer één van ons.

-Breng een (hand)doek mee die het hele matje bedekt (140 x 58 cm) en ook het kussen.

-De kussens zullen we in plastic zakken doen zodat we ze met een doekje 'schoon' kunnen maken.

-Kleed je thuis zo ver mogelijk om. Schoenen in de hal alvast uitdoen.

-Gebruik de handgel die in het halletje staat voor en na de les.

-Houd sokken aan in de les.

-We moeten goed ventileren dus het raam staat altijd open, breng daarom ook een shirt met lange mouwen mee.

-Breng een flesje water mee dat je naast je matje kunt zetten.

-Wij zullen ook een doos tissues naast ieder matje zetten.

Buitenles

Er is voldoende animo voor lessen **in de buitenlucht, in Park de Verademing**, vlakbij de praktijk. Die les wordt dan opgebouwd met staande oefeningen en lopen.

Omdat het buiten is kunnen daar meer mensen tegelijk aan meedoen: **maximaal 6**, en met anderhalve meter afstand.

Kom voor die les naar de **ingang van het park op de hoek van de Newtonstraat en de Suezkade**. Zorg dat je op tijd (9.55 uur) bent want we gaan dan als groep een plek zoeken in het park.

Kleding: Draag geschikte sportschoenen en broek, shirt.

We kunnen niet precies het weer voorspellen dus in principe gaat het altijd door. Bij veel regen kunnen we onder een behoorlijk groot afdak staan.

Neem altijd een extra truitje en/of een wind/regenjackje mee en een flesje water.

En breng je dynaband mee!

Joseph Ledelstraat 84
2518 KM Den Haag
070 346 66 54
goedbewegen@planet.nl
Kvk 27261455
www.praktijkvoorhoudingenbeweging.nl