

De Core Stability training gaat virtueel!

Beste allen:
het gaat door!



Vanavond hebben 4 dappere dames samen met Rietje en mij onderzocht of de Core Stability training ook online kon: het kan en we hebben het nog erg leuk gehad ook!

Oké:

- Je moet de inlog met de juiste tijd versturen.
- Natuurlijk moet iedereen ook weten wanneer het begint.
- De filmpjes moet je eerst rustig op een goede plek downloaden. Het blijkt ook zonder te kunnen.
- Je hebt een beetje ruimte nodig.
- Maak afspraken met huisgenoten: die doen of mee of bemoeien zich er niet mee en je wordt zeker niet uitgelachen.

Kortom: we gaan het proberen en zijn op zoek naar deelnemers:

- Hoelang: voorlopig 10 maandag avonden.
- Vanaf: 8 februari (want we moeten nog deelnemers werven) t/m 19 april (5 april is het Pasen)
- Hoelang duurt het: 45 min.
- Hoe laat: Van 19.45 tot 20.30 uur.
- En in elk geval kan je na die 10 keer 3 x 1 minuut planken (zoals altijd).
- Aanmelden via: r.vanopmeer@kpnmail.nl of bk.vandam@kpnmail.nl

Wat heb je nodig:

- Een matje
- Een beetje ruimte
- Telefoon, laptop of tablet met zoom geïnstalleerd op een 'mobiele plek opdat we mee kunnen kijken en op afstand kunnen ondersteunen en corrigeren bij de oefeningen.
- Een flesje water.
- Niet te veel kleding.
- Veel zin om plezier te maken.

Wat gaan we doen:

- We gaan een programma met oefeningen doen om de core te verstevigen.
- We gebruiken ons basisprogramma met staande oefeningen en oefeningen op de grond.
- Je krijgt van ons een Zoomlink waarmee je alleen hoeft in te loggen (nog wel video en audio aanzetten)
- Rietje en ik verzorgen de training: de 1 doet het voor, de ander legt het uit en probeert ondertussen ook te corrigeren en houdt de tijd bij.

Kosten: je eigen tijd!

Wij hebben er enorm veel zin in!
Wie doet er met ons mee?

Barbara en Rietje

Aanmelden via:
r.vanopmeer@kpnmail.nl en/of bk.vandam@kpnmail.nl