

## Sporten in coronatijd

Gelukkig mogen wij inmiddels weer sporten in verenigingsverband. De regels blijven strikt en de protocollen van NOC\*NSF en de KNSB worden voortdurend aangepast aan de actualiteit.

### **Conditietraining of bostraining of looptraining of ....?**

Hoe je het ook noemt *vanaf 16 juni* kan er iedere dinsdagavond weer gesport worden in het Keppelsebos. Werken aan je algemene conditie, lenigheidsoefeningen, balansoefeningen, spierversterkende oefeningen, uithoudingsvermogen alles komt aan bod. Voel je fit, laat alles even van je afvallen en ga lekker in de frisse buitenlucht samen sporten onder leiding van een ervaren trainer. Het is niet alleen een goede training voor iedereen die weerbaarder, fitter en sterker wil worden, maar ook ter voorbereiding op een winterperiode waarin je wilt schaatsen, is dit een aanrader. Een succesvolle schaatser legt immers de basis in de zomer.

De training is van 19.30 – 20.45 uur, verzamelen op de parkeerplaats bij de Hessenhal in Hoog-Keppel. Ben je nieuwsgierig geworden en wil je weten of dit iets voor je is? Kom een keer meedoen en ervaar het zelf. Ook niet-leden zijn van harte welkom om het een keer te proberen. Info Irma van Hof 06 30945250, [voorzitter@hessenrijders.nl](mailto:voorzitter@hessenrijders.nl)

### **Skeeleren**

De jeugd skeelert heel enthousiast op de parkeerplaats bij de Hessenhal, dit gaat veilig en in goed overleg met de bezoekers van Zonnewater en het Hessenbad. De parkeerplaats is (gedeeltelijk)afgesloten tijdens de skeelerlessen, maar met hulp van ouders wordt e.e.a. in goede banen geleid.

De skeelerlessen voor de oudere jeugd en volwassenen die wij nu aanbieden zijn een succes. Er wordt nu veel meer geskeelerd, om dat op een veilige manier te doen is nog wel een dingetje voor menig skeeleraar. Wim en Harry zijn bereid om op een extra skeeleravond les te geven aan deze doelgroep. Daar zijn wij erg blij mee natuurlijk. De groep is gesplitst in twee niveaus, een groep gevorderden en een groep beginners. De deelnemers zijn erg enthousiast, de onderlinge sfeer is gezellig en gemoedelijk. Het is leuk om te zien dat in relatief korte tijd al grote vorderingen worden gemaakt. Vooral het remmen kost nog veel inspanning! Blijven oefenen...

Wil je nog meedoen? Dat kan altijd, dinsdagavond om 19.00 uur verzamelt de groep bij de Woordhof in Hummelo. Er wordt op het fietspad voor de school en op de parallelweg langs de rondweg geoefend.

Wij volgen de regels van het RIVM en de protocollen van KNSB en NOC\*NSF.

De protocollen staan op de website. Zorg voor elkaar, houd je aan de regels en kom lekker sporten.

Blijf bewegen, blijf gezond!

Het bestuur