

Beste deelnemers en vrijwilligers,

Ook wij zaten afgelopen dinsdag, 21 april met spanning voor de televisie wellicht net als jullie te kijken wat meneer Rutte te zeggen had over de maatregelen. Spijtig genoeg was de mededeling dat wij jullie moeten melden, dat onze sportactiviteiten sowieso tot en met 20 mei 2020 niet herstart mogen worden.

Wij hopen dat er na 20 mei meer mogelijkheden vrijgegeven worden, zodat jullie weer zo snel mogelijk kunnen starten met je sportactiviteit. Wel blijft veiligheid en gezondheid van groot belang en blijven wij natuurlijk de RIVM-regels handteren. Wij als stichting moeten ons houden aan de regels van het kabinet. Natuurlijk blijven we nadenken over eventuele oplossing of ideeën. Deze hebben we jammer genoeg nog niet voor handen of mogen we nog niet uitvoeren.

Wij proberen jullie inmiddels via sport filmpjes en sport-spelletjes zo goed mogelijk te ondersteunen en in beweging te houden, want het is zeker goed en belangrijk om hier aandacht voor te houden. Wil jij meer bewegen dan kan je elke werkdag mee doen via het televisieprogramma "Nederland in beweging" op NPO 1. Dit is ook leuk om samen te doen met je partner of met je woongroep, maar houd wel 1,5 meter afstand van elkaar, zo ben je goed bezig om in beweging te blijven.



Hierbij het filmpje om fit het weekend in te gaan! Vijfde **training:** https://youtu.be/Na0l_cu2QQ
Heb jij gesport met ons filmpje stuur dan een selfie en win een leuk prijsje.



**Dirk Kuyt
Foundation**

Zorg dat je sterk blijft met deze fitness work-out:
<https://youtu.be/XleCMhNWFQQ>

Wil jij je conditie trainen? Volg dan deze Cardio work-out: <https://youtu.be/VHyGqsPOUHs>

Wil jij lenig en soepel blijven? Volg dan deze Power yoga work-out: <https://youtu.be/UdliZqEMKdU>

Mocht je een leuk idee hebben om in deze nieuwsflits te delen, zoals bijvoorbeeld een leuk knutselwerkje of wat voor beweging dat jij nu thuis doet, dan voel je niet belemmerd om ons hiervan op de hoogte te brengen. Stuur het ons gerust toe via mail: info@aanangepastesporten.nl Wie weet staat jou idee/inzending de volgende keer in de nieuwsflits.

Let goed op je zelf en geniet van het mooie weer.

