

Beste deelnemers en vrijwilligers,

Naar aanleiding van de persconferentie op *dinsdag 31 maart 2020*, willen wij jullie mededelen dat ALLE activiteiten **tot en met 28 april 2020** komen te vervallen.

Wat betekent dit voor Stichting BAS?:

- Het NK bowlen is geannuleerd, indien mogelijk wordt deze verplaatst, hierover is de NBF nog in gesprek.
- De Special Olympics Den Haag is ook geannuleerd, deze wordt doorgeschoven naar 2021. Nadere informatie kunt u vinden op onze website [www.aangepastesporten.nl](http://www.aangepastesporten.nl) onder het kopje "bowlen".
- Alle vaste taxiritten zijn geannuleerd.
- Er wordt geen contributie afgehouden. Indien u per factuur heeft betaald, wordt dit verrekend met het nieuwe seizoen.
- Wij zullen u regelmatig filmpjes sturen om gezond actief te blijven.

Namens directie en medewerkers.  
Stichting Bredase Aangepaste Sporten.



Hierbij het filmpje om fit het weekend in te gaan!

**Tweede training:**

<https://youtu.be/esuMPjbE9c0> Heb jij gesport met ons filmpje stuur dan een selfie en win een leuk prijsje.

Beste deelnemers en vrijwilligers,

Helaas is de corona maatregel verlengd en kunnen jullie tot die tijd zeker niet aan onze activiteiten deelnemen.

Dit vinden wij zeer jammer, Maar wij willen jullie graag iets bieden om in beweging te blijven. Daarom sturen wij nu het 2<sup>e</sup> beweeg-filmpje, om hiermee te ondersteunen. Succes.

Wij hopen net als jullie zo snel mogelijk de sportactiviteiten veilig weer te mogen start.



## WIST JE DAT... (EEN NIEUW ONDERDEEL IN DE NIEUWSFLITS OM BRUIKBARE INFORMATIE TE DELEN)

**Wist je dat...** een op de drie jongeren wel eens een selfie heeft gemaakt tijdens het sporten? Dit wordt een healthie genoemd.

Bron: <https://nl.123rf.com/>



**Wist je dat...** tijdens het sporten een geluksstofje vrijkomt waar je blij van wordt? Dit stofje heet dopamine.

Bron: [www.hln.be/nina/fit-gezond/deze-hormonen-en-stofjes-zorgen-voor-een-blij-gevoel-tijdens-het-sporten~aa7ab3a3/](http://www.hln.be/nina/fit-gezond/deze-hormonen-en-stofjes-zorgen-voor-een-blij-gevoel-tijdens-het-sporten~aa7ab3a3/)



**Wist je dat** meisjes liever sporten in de ochtend terwijl jongens liever sporten in de avond?

Bron: <https://www.hln.be/nina/fit-gezond/ochtend-namiddag-of-avond-wanneer-sport-ie-nu-het-best~a22c8f8f/>






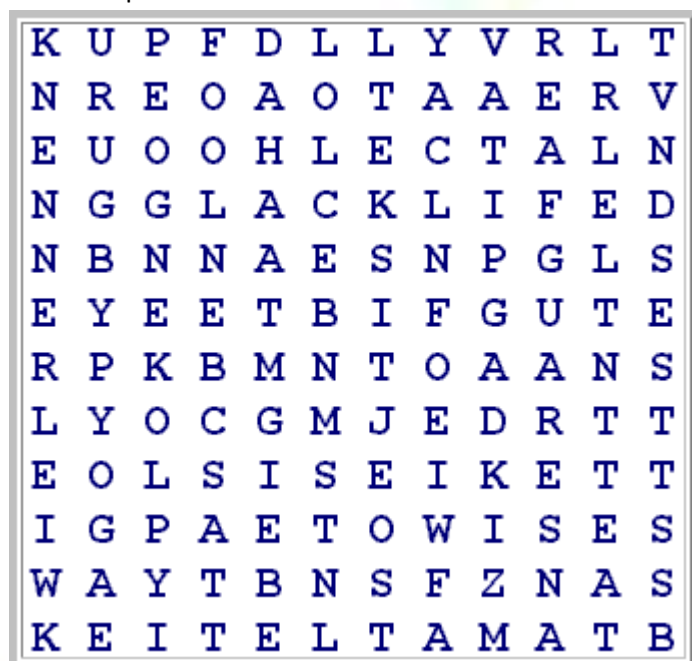
**Wist je dat...** 50 procent van de sporters soms een ongezonde snack eet direct na een work-out?

Bron: <https://www.fitshape.nl/na-het-sporten-kan-je-deze-fouten-maken-met-eten/>



## Puzzel van de week:

horizontaal , verticaal  of diagonaal  verstopt in de puzzel. Streep ze door en maak van de overgebleven letters het puzzelwoord.



atletiek	fiets	penalty	stadion
wielrennen			
bal	goal	puk	
strafschop	yoga		
basketbal	joggen	racket	stick
zwemmen			
doelpunt	mat	rugby	
trainingspak			
elftal	net	set	veld



Mocht je een leuk idee hebben om in deze nieuwsflits te delen, staat het je vrij om dit toe te sturen/melden. Naar [info@aangepastesporten.nl](mailto:info@aangepastesporten.nl). In deze coronacrisis moeten we elkaar steunen en op elkaar letten om dit gezond door te komen.

Let goed op je zelf en wij hopen je binnenkort weer gezond bij onze activiteit te mogen ontmoeten.

Mailadres:

E-mail: [info@aangepastesporten.nl](mailto:info@aangepastesporten.nl). Website: [www.aangepastesporten.nl](http://www.aangepastesporten.nl). Volg ons op

